

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

А. І. Яблонський

“ ” 20 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **СПОРТИВНІ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК СПОСІБ БОРОТЬБИ З
ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД
ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТУ**

Керівник:

к.психол., доцент

Шевченко

Володимир

Володимирович

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

доцент кафедри педагогіки та
психології МНУ

ім..В.О.Сухомлинського

к.психол.н.,

доцент

Литвиненко Ірина Сергіївна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав:

студент VI курсу групи 665 М

Лебедев Максим Андрійович

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____ А. І. Яблонський

“ ” _____ 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Лебедева Максима Андрійовича

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи): Спортивні навантаження як спосіб боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту

Керівник роботи: Шевченко Володимир Володимирович, канд. психол. н., доц.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від
«26» вересня 2024 року № 249/1.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «21» листопада 2024 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Шевченко В.В.		
Розділ 1	Шевченко В.В.		
Розділ 2	Шевченко В.В.		
Розділ 3	Шевченко В.В.		
Висновки	Шевченко В.В.		

7. Дата видачі завдання 10.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретичні аспекти застосування спортивного навантаження як способу боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту.	жовтень 2024	
3.	розділ 2. Емпіричне дослідження впливу спортивних навантажень як способу боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту.	жовтень 2024	
4.	Розділ 3 Розробка та впровадження корекційної програми для подолання емоційного вигорання способом використання спортивних навантажень	жовтень 2024	
5.	Висновки	листопад 2024	
6.	Передкваліфікаційна практика	02.09 – 15.09. 2024	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків.	листопад 2024	
8.	Попередній захист.	02.12.2024	
9.	Рецензія на дипломну роботу.	02.12.2024	
10.	Захист дипломної роботи .	19.12 2024	

Студент

(підпис)

Лебедев М. А.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Шевченко В.В.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Лебедев М. А. Спортивні навантаження як спосіб боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти (магістр) зі спеціальності 053 – «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

У дипломній роботі здійснено теоретичне узагальнення проблеми використання спортивних навантажень як способу боротьби з емоційним вигоранням та нове вирішення актуальної наукової проблеми з урахуванням гендерного аспекту.

Проаналізовано особливості емоційного вигорання, його причини, механізми формування та вплив спортивної активності на його подолання. Окремо розглянуто гендерні особливості сприйняття стресу і реакції на спортивні навантаження.

Розроблено психокорекційну програму, спрямовану на подолання емоційного вигорання через використання спортивних навантажень, проведено її емпіричну перевірку. Встановлено ефективність програми у зниженні рівня емоційного виснаження та підвищенні стійкості до стресу у чоловіків і жінок з урахуванням гендерних відмінностей.

Ключові слова: емоційне вигорання, гендерний аспект, спортивні навантаження, психокорекційна програма, стресостійкість.

ABSTRACT

Lebedev M. A. Sports activities as a method of combating emotional burnout depending on the gender aspect.

Qualification work for obtaining the second degree of higher education (master's degree) in the specialty 053 – «Psychology». Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The thesis provides a theoretical generalization of the problem of using sports activities as a method to combat emotional burnout and presents a new solution to this pressing scientific issue with consideration of the gender aspect.

It analyzes the features of emotional burnout, its causes, mechanisms of formation, and the influence of sports activities on overcoming it. Particular attention is given to gender-specific perceptions of stress and responses to sports activities.

A psychocorrectional program aimed at overcoming emotional burnout through sports activities has been developed and empirically tested. The program's effectiveness in reducing emotional exhaustion and enhancing stress resilience in men and women, considering gender differences, has been confirmed.

Keywords: *emotional burnout, gender aspect, sports activities, psychocorrectional program, stress resilience.*

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЯК СПОСІБ БОРОТЬБИ З ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТУ	7
1.1. Поняття емоційного вигорання в психологічній літературі.....	7
1.2 Психологічний вплив спортивного навантаження на емоційний стан людини	18
1.3 Теоретичний аналіз ефективності використання спортивного навантаження як способу боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту	28
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЯК СПОСОБУ БОРОТЬБИ З ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТУ	33
2.1. Організація та методи дослідження особливостей впливу спортивних навантажень як способу боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту	33
2.2 Якісні та кількісні характеристики констатуючого експерименту....	46
Висновки до другого розділу	50
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПОСОБОМ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.	52
3.1. Структура та зміст корекційної програми для боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту	52
3.2. Аналіз результати формуючого експерименту.....	54
3.3. Рекомендації для самодопомоги під час емоційного вигорання використовуючи спортивні навантаження.....	57
Висновки до третього розділу	61
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційне вигорання є однією з головних проблем сучасного суспільства, зумовленою високими вимогами до професійної діяльності, інтенсивним темпом життя та численними соціальними стресорами. Воно проявляється у формі хронічної втоми, зниження працездатності, емоційної виснаженості та деперсоналізації. Уникнення наслідків емоційного вигорання є критично важливим для збереження як індивідуального здоров'я, так і стабільності суспільства. У цьому контексті спортивні навантаження розглядаються як один із найефективніших способів протидії емоційному вигоранню, оскільки вони не лише покращують фізичний стан, а й сприяють відновленню психоемоційної рівноваги.

Сучасні дослідження показують, що регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою та формуванню стійкості до емоційних перевантажень. Це зумовлено виробленням ендорфінів, які позитивно впливають на психоемоційний стан, а також покращенням роботи серцево-судинної та нервової системи. Крім того, заняття спортом сприяють відновленню енергетичного балансу, що допомагає долати виснаження, характерне для вигорання.

Водночас у боротьбі з емоційним вигоранням важливо враховувати гендерні аспекти, оскільки чоловіки та жінки демонструють різні реакції на стрес і різні підходи до його подолання. Наприклад, чоловіки частіше стикаються з деперсоналізацією, тоді як жінки більше схильні до емоційного виснаження. Ці відмінності обумовлені біологічними та соціально-культурними факторами, такими як гормональний фон, соціальні ролі та очікування, а також поведінкові стратегії.

Враховання цих гендерних відмінностей є важливим для створення індивідуалізованих програм фізичної активності. Для жінок часто рекомендовані заняття, які поєднують фізичну активність із релаксацією,

наприклад, йога, пілатес або танці, оскільки вони сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню загального емоційного стану. Чоловікам більше підходять силові тренування, біг чи командні види спорту, які допомагають спрямовувати енергію у конструктивне русло, знижуючи рівень агресії та напруги.

Наукові дослідження підтверджують, що регулярні заняття спортом знижують ризик розвитку емоційного вигорання. Люди, які активно займаються фізичною діяльністю, демонструють нижчий рівень емоційної виснаженості та тривожності, а також більш високу стресостійкість. Особливо це помітно у тих, хто обирає види спорту, що забезпечують соціальну взаємодію, такі як командні ігри або групові тренування.

Актуальність дослідження спортивних навантажень у контексті емоційного вигорання полягає у можливості розробки ефективних стратегій профілактики та подолання цього стану. Поєднання даних з психології, фізіології, соціології та спортивної медицини дозволяє створювати міждисциплінарні підходи до підтримки здоров'я. Результати досліджень у цій сфері можуть бути використані в корпоративних програмах профілактики вигорання, у системі освіти для студентів та викладачів, а також у медичних закладах для роботи з персоналом, що піддається значним емоційним перевантаженням.

Таким чином, розгляд спортивних навантажень як способу боротьби з емоційним вигоранням у контексті гендерного аспекту є актуальним і перспективним напрямком. Цей підхід враховує індивідуальні особливості організму, потреби та соціальні умови, забезпечуючи ефективні інструменти для підтримки емоційного балансу та покращення якості життя.

Об'єкт – емоційне вигорання особистості.

Предмет – спортивні навантаження як спосіб боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити дію спортивних навантажень як способу боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту.

Відповідно до мети були визначенні **завдання дослідження**:

- 1) на основі теоретико-методологічного аналізу розглянути поняття «емоційне вигорання» і «гендер» та охарактеризувати їх;
- 2) визначити психологічні особливості спортивних навантажень як способу боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту;
- 3) розкрити особливості спортивних навантажень як способу боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту;
- 4) дослідити психологічні особливості прояву спортивних навантажень як способу боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту;
- 5) розробити та апробувати психокорекційну програму, спрямовану на дію спортивних навантажень як способу боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи тестування, бесіда, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики: порівняльний та кореляційний аналізи (кореляційний аналіз К. Пірсона, оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерію Ст'юдента). При обробці даних використовувались комп'ютерні програми: MS Excel.

Психодіагностичний комплекс методик склали: Шкала тривожності Бека, Шкала Масlach , Методика діагностики рівня емоційного вигорання Віктора Бойко, Шкала загальної самоефективності

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 40 осіб віком від 20 до 40 років.

Теоретична та практична значущість. Теоретична значущість дослідження спортивних навантажень як способу боротьби з емоційним вигоранням з урахуванням гендерного аспекту полягає у внеску в розвиток міждисциплінарних знань, що поєднують психологію, фізіологію, спортивну науку та соціологію. Аналіз гендерних відмінностей дозволяє краще зрозуміти, як біологічні, соціальні та психологічні фактори впливають на емоційний стан і стійкість до стресу. Отримані теоретичні знання розширюють розуміння механізмів впливу фізичної активності на психоемоційне здоров'я, зокрема, у контексті профілактики та подолання емоційного вигорання.

Також результати цього дослідження сприяють формуванню нових підходів до індивідуалізації фізичних програм з урахуванням гендерних особливостей, що може бути корисним у розробці адаптивних моделей оздоровчих практик. Наукові положення, отримані в рамках цього дослідження, можуть стати базою для подальших досліджень, спрямованих на поглиблене вивчення взаємозв'язків між типами фізичних навантажень, гендерними відмінностями та рівнем емоційного вигорання.

Апробація результатів дослідження.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної магістерської роботи становить 73 сторінки, основний зміст викладено на 60 сторінках. Робота містить 1 таблицю та 8 графіків. Список використаних джерел складає 63 праці українських авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЯК СПОСІБ БОРОТЬБИ З ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТУ

1.1. Поняття емоційного вигорання в психологічній літературі

Доступна психологічна література визначає емоційне вигорання як процес поступової втрати емоційної активності та фізичної енергії, що проявляється через симптоми емоційного та розумового виснаження, особистої відстороненості та зниження задоволеності роботою; специфічний синдром, який розвивається при професійній діяльності протягом усього життя, що виражається в соціальному відчуженні та відсутності майбутніх професійних планів і великих надій. Під емоційним виснаженням розуміється відчуття порожнечі та втоми, викликане професійною діяльністю. Деперсоналізація характеризується як цинічне ставлення до роботи і пов'язаних з нею речей. У соціальній сфері деперсоналізація передбачає нечуйне, негуманне ставлення до людей [4].

У зарубіжній психологічній літературі однією з концепцій, що характеризують професійне вигорання, є трифакторна модель вигорання, запропонована С. Маслах, С. Джексон і А. Пін, зображуючи синдром вигорання як трифакторну структуру, включаючи емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень. Емоційне виснаження розглядається як основний фактор емоційного вигорання, що призводить до зниження емоційного фону, байдужості або емоційного перевантаження [33].

Професійне вигорання - важливий процес серед людей, які працюють за наймом у будь-якій сфері. Поняття введено в 1961 році в романі, який описує життя архітектора, який покинув свою професію і через відчай і страждання усамітнився в джунглях. Спочатку термін «вигорання» вважався

«псевдонауковим жаргоном», який намагався проникнути в психологічну літературу через «чорні ходи». Шауфелі, одна з видатних постатей у дослідженні вигорання, описує стан емпіричної роботи про вигорання, яка була відхилена видавцем в ім'я психології.

Після цих початкових відкидань концепція вигорання набула статусу метафори для позначення деяких важливих психосоціальних проблем серед працівників і робочих груп. Незважаючи на те, що вигорання було представлене як нетеоретична абстракція, психологи професійного здоров'я намагалися висунути його як важливу сферу своєї концентрації. Усі ці зусилля сприяли теоретичному обґрунтуванню концепції вигорання. Гербет Фройденбергер та Крістіна Масlach вважаються піонерами в галузі вивчення вигорання. Фройденбергер розглядала вигорання як синдром, що виникає внаслідок внутрішньоособистісних конфліктів, особистісних рис і неадаптивних стилів навчання, які потребують клінічного втручання [64].

І навпаки, Масlach відстоювала науковий підхід, який враховує міжособистісні, організаційні та соціальні фактори, що впливають на вигорання людини. Так, у 1996 році Масlach та її колеги визначили вигорання як «синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень, який може виникнути у людей, що працюють з людьми в тій чи іншій якості».

Хоча дослідники і практики визнали, що вигорання може виникати і в інших людей, окрім працівників сфери обслуговування, таких як підприємці, менеджери тощо. Таким чином, Масlach та її колеги розширили концепцію в 1996 році, змістивши акцент з обслуговування клієнтів на інші вимоги до роботи як «стан виснаження, в якому людина цинічно ставиться до цінності своєї професії та сумнівається у своїй здатності виконувати роботу».

Після цього вигорання стало помітною темою в посібниках для лікарів та інших медичних працівників кількох європейських країн. Крім того, були проведені семінари та симпозіуми для навчання медичних працівників оцінювати вигорання та управляти ним.

Емоційне вигорання — це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, який виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів, особливо в професійній діяльності. Вперше цей термін був запроваджений Гербертом Фрейденбергом у 1974 році. У сучасній психології він набув широкого використання як спосіб опису специфічного стану особистості, що виникає через хронічний стрес у професійній сфері [8].

Емоційне вигорання (або синдром вигорання) визначається як процес поступового виснаження, яке супроводжується:

- **Емоційним виснаженням** — почуттям постійної втоми, зниженням емоційної стійкості.
- **Деперсоналізацією** — розвитком цинічного ставлення до роботи, клієнтів, колег або власних досягнень.
- **Редукцією професійних досягнень** — почуттям некомпетентності, незадоволеності власними результатами праці.

Підходи до вивчення проблеми емоційного вигорання спираються на теорію стресу Х. Сельє, згідно з якою реакції організму на стрес не залежать від їх специфіки. Х. Сельє розробив загальний адаптаційний синдром, який складається з трьох фаз:

1. Тривога, що характеризується падінням опірності організму до факторів середовища;
2. Резистентність, заснована на активізації ресурсів організму з метою підвищення його опірності;
3. Виснаження, що характеризується різким зниженням резистентності внаслідок вичерпання енергетичних резервів організму.

У російській психологічній літературі, присвяченій проблемі професійного вигорання, представлено два основних підходи: 1. Екзистенціальний підхід, що характеризує професійне вигорання як результат деформації ціннісно-смислової сфери особистості. 2. Стосовно теорії стресу професійне вигорання розглядається як природна реакція

організму на тривалий вплив стресу в професійній діяльності. При цьому вигорання зачіпає всі сфери життя людини: фізичну, психічну та емоційну.

Синдром професійного вигорання стає все більш актуальною темою для тих, хто займається діяльністю «людина-особа», у тому числі для медичних працівників. Професійне вигорання медичного працівника виражається насамперед у почутті емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень [62].

У науковій літературі досі немає однозначного визначення стану людини, який пов'язаний із задоволеністю її професійною діяльністю. Деякі автори, як Т. В. Форманюк; В.В.Бойко; М. В. Борисова, називають це «емоційним вигоранням». Інші, наприклад, К. Маслач; Н.Є.Водоп'янової; К. Старченков називає це психічним вигоранням. У другому випадку суть цього поняття відображається більш точно, оскільки емоційне вигорання, виходячи з виявлених у ньому симптомів, включає емоційне виснаження («вигорання») лише як одну з трьох складових цього важкого стану, в якому перебуває людина. знаходить себе.

Автори досліджень, пов'язаних з емоційним вигоранням, приділяють особливу увагу висвітленню тих фактів, які сприяють виникненню схильності до емоційного вигорання. Наприклад, Т. В. Форманюк виділяє особистісні, рольові та організаційні чинники, а К. Кондо називає їх відповідно: індивідуальними факторами, соціальними та «характером праці та виробничого середовища». В. В. Бойко виділяє ряд зовнішніх і внутрішніх факторів і передумов, що провокують емоційне вигорання.

Процес загострення синдрому вигорання проходить три стадії: 1. Працівник починає відчувати нудьгу, його емоції приглушуються. Поки нібито все гаразд, але робота вже не приносить того задоволення, яке приносила раніше. Позитивних емоцій менше; з'являється відсторонене ставлення до сім'ї. Доходить до того, що, повертаючись додому, людина не хоче ні з ким спілкуватися. Він хоче, щоб його залишили на самоті; 2. Виникають непорозуміння з пацієнтами, нехтування колегами. Людина

відчуває спалахи роздратування, навіть перебуваючи на самоті. Це пов'язано з надлишком спілкування; 3. Людина стає байдужою до інших і до себе. Працівник перестає усвідомлювати цінність життя і своєї професійної діяльності, внаслідок чого стає цинічним.

Емоційне вигорання - це негативне психологічне явище, пов'язане з проявом психоемоційного виснаження, розвитком дисфункціональних професійних змін і зниженням професійної мотивації. Він характеризується як динамічно протікаючий процес, який поступово формується разом із фазами стресу, такими як: нервові напруження, опір та емоційне виснаження. Емоційне вигорання формується з сукупності розладів, пов'язаних з психічною, соматичною та соціальною сферами життя людини. Окремі прояви емоційного вигорання та їх вираженість вказують на його ступінь.

Встановлено, що процес формування синдрому емоційного вигорання має індивідуальний характер і визначається зовнішніми (умови професійної діяльності) та внутрішніми (індивідуальні особливості особистості) детермінантами. У педагогів зі стажем роботи до 6 років, як з високим, так і з низьким рівнем відповідальності, не виявлено симптомів емоційного вигорання. Для педагогів зі стажем понад десять років характерна наявність декількох симптомів, пов'язаних з переживанням і неадекватним реагуванням на психотравмуючі обставини. Симптоми, спричинені професійною деформацією, перебувають на стадії формування. Показано, що синдром емоційного вигорання найбільш інтенсивно формується у високо відповідальних педагогів [12].

Синдром емоційного вигорання - це один з аспектів самоконтролю, який ґрунтується на дотриманні цінних для особистості правил, через що людина відчуває моральне, психічне та фізичне виснаження. Зроблені узагальнення про залежність емоційного вигорання від відповідальності настановлюють на думку про суб'єктивний, індивідуальний характер його розвитку. Основними умовами розгортання (емоційного вигорання) є умови праці та зміст мотиваційно-сислової складової особистості.

Вигорання є серйозною проблемою для здоров'я в сучасному робочому середовищі. Це стан, пов'язаний зі стресом, який розвинувся в результаті тривалого психосоціального стресу, що спричиняє постійну невідповідність між вимогами та ресурсами. Основним симптомом є емоційне виснаження, але з цим станом також пов'язані фізична втома, зниження професійної ефективності, цинізм і когнітивні порушення. Вигорання використовувалося і як психологічний термін у професійних умовах, і як клінічний діагноз у популяціях пацієнтів, і наразі не існує загальноприйнятого визначення та діагностичних критеріїв вигорання. Було висунуто гіпотезу, що дві основні системи реакції на стрес, вегетативна нервова система (ВНС) і вісь гіпоталамус–гіпофіз–надниркові залози (вісь НРА), залучені до патогенезу вигорання. Поширена гіпотеза полягає в тому, що на ранніх стадіях хронічного стресу активність НРА осі та симпатичної ВНС, як правило, є вищою, тоді як вона буде знижуватися з більшою тривалістю хронічного стресу, щоб зрештою досягти стану гіпоактивності при клінічному вигоранні. Сучасні дослідження в цій галузі показують багато суперечливих результатів. Таким чином, немає переконливих доказів дисфункції ні ВНС, ні НРА при вигоранні. Однак існує часткова підтримка гіпотези про НРА та симпатичну гіперактивність на ранніх стадіях, а також про гіпореактивність НРА та низьку вагусну активність у більш важких випадках вигорання, але якісних досліджень, які б вивчали причинно-наслідкові зв'язки, досі немає.

Хоча загальноприйнятого визначення вигорання немає, існує консенсус щодо того, що вигорання є реакцією на хронічний стрес. Сміт визначає вигорання як психологічний, фізичний та емоційний відхід від раніше приємної та мотивуючої діяльності в результаті тривалого або хронічного стресу. Це виснажлива психофізіологічна реакція, яка проявляється в результаті частих, іноді екстремальних і, як правило, неефективних зусиль, спрямованих на задоволення надмірних фізичних і психологічних вимог. Важливо також відзначити, що коли спортсмени виснажуються спортом, вони не завжди повністю припиняють заняття. Деякі

спортсмени, які відчують виснаження, залишаються активними. Вони вважають, що не можуть припинити навчання з різних причин (наприклад, через тиск сім'ї), і ця захоплена участь характеризується нижчою мотивацією, емоційною відстороненістю, меншим задоволенням і поганою продуктивністю. Вигорання призводить до зниження участі спортсмена в заняттях спортом в результаті хронічного надмірного стресу.

Маслах і Джексон (1986) визначають вигорання як індивідуальний синдром, що включає емоції, ставлення, мотиви та очікування. Вигорання - це негативний індивідуальний досвід, який охоплює проблеми, страждання, негативний настрій, дисфункцію та негативні наслідки. Маслах і Джексон характеризують синдром професійного вигорання через емоційне виснаження (тобто втрату соціального інтересу) і зниження особистих досягнень і участі.

Вигорання ніколи не розглядалося як інцидент, що стався раптово. Це результат тривалого впливу стресу, який знижує здатність людини діяти ефективно. Процесуальний аспект вигорання стверджує, що воно має різні рівні розвитку. Незважаючи на те, що більшість авторів, які досліджують вигорання, погоджуються з процесуальним аспектом вигорання, існує мало узгодженості щодо стадій розвитку вигорання. Чернісс запропонував інтерактивну модель вигорання, в якій вигорання проходить три послідовні стадії, такі як робочий стрес, напруження та захисне подолання. Згідно з цією моделлю, вигорання є безперервним трансакційним процесом, в якому одна стадія живить наступну, і таким чином формує замкнене коло вигорання. Стадії цієї моделі є наступними:

1. «Робочий стрес»: Ця стадія є результатом конфлікту між необхідними ресурсами та наявними ресурсами. Працівники на цій стадії можуть не досягти бажаних цілей через конфлікт, і це приведе їх до наступної стадії за Черніссом.

2. «Виснаження»: Друга стадія характеризується відсутністю інтересу, стресом і нудьгою, пов'язаними з роботою. Виснаження є наслідком реакції

працівника на стрес, який він відчуває. Особи, які не можуть впоратися зі стресом, переходять до наступної стадії.

3. «Захисний суфікс»: Третя стадія пов'язана зі змінами в поведінці або ставленні працівника. Вони можуть прийняти деякі зміни у своїй поведінці, щоб впоратися з постійним стресом. Це може призвести до цинізму або відстороненості по відношенню до клієнтів і роботи.

Існує багато точок зору щодо стадій розвитку вигорання. Кожен з теоретиків у галузі вигорання розробив свою стадію розвитку вигорання. Незважаючи на те, що існують відмінності в стадіях вигорання, всі визнають, що вигорання - це безперервний процес, який послідовно переходить з однієї стадії в іншу. Крім того, в цих оглядах вигорання розглядалося як наслідок або реакція на вимоги та стрес, пов'язані з роботою. Крім того, такі перспективи вимагали специфічного діагностичного критерію для визначення вигорання і диференціації його від інших пов'язаних з ним емоційних і психічних дискомфортів. З медичної точки зору вигорання розглядається як «неврастенія, пов'язана з роботою», яка характеризується наступними станами згідно з класифікацією МКХ-10:

- «Як постійні та тривожні скарги на відчуття виснаження після незначних розумових зусиль, так і постійні та тривожні скарги на відчуття втоми та тілесної слабкості після мінімальних фізичних зусиль».
- Пацієнт повинен відмічати не менше двох з таких симптомів, як «м'язові болі та біль, запаморочення, головний біль напруження, порушення сну, нездатність розслабитися або дратівливість».
- Крім того, пацієнт не може самостійно позбутися цих симптомів, незважаючи на жодну із застосовуваних ним стратегій подолання, і цей стан має тривати щонайменше три місяці від його початку.

Вигорання не можна розглядати як індивідуальну проблему; воно може негативно впливати на організацію в цілому. Найважливішим негативним організаційним наслідком вигорання є зниження продуктивності праці. Люди, які перебувають під впливом вигорання, не можуть ефективно

задовольняти свої робочі вимоги. Це також пов'язано з незадоволеністю роботою, відсутністю організаційної прихильності та плінністю кадрів. Дослідження показують, що вигорілі працівники не можуть підтримувати теплі стосунки зі своїми колегами і можуть розпочинати з ними конфлікти. Коротше кажучи, вигорання тісно пов'язане з робочими умовами, де присутні внутрішні та зовнішні стресори. Дослідники вигорання класифікують ці стресори за трьома категоріями: «Характеристики роботи», «Професійні характеристики» та «Організаційні характеристики».

Ці три компоненти взаємопов'язані й створюють комплексний ефект вигорання, який негативно впливає як на особисте життя людини, так і на її професійну діяльність.

Причини емоційного вигорання можуть бути поділені на декілька груп:

1. Організаційні фактори: високі вимоги до продуктивності. Брак підтримки з боку керівництва або колег. Непередбачуваність робочого процесу. Несправедливість у розподілі обов'язків або винагороди.

2. Особистісні фактори: схильність до перфекціонізму. Низький рівень самостійності в прийнятті рішень. Високий рівень емпатії, який може сприяти "емоційному зараженню" проблемами інших.

3. Соціальні фактори: відсутність підтримки в сімейному або соціальному оточенні. Постійний вплив негативної інформації через ЗМІ чи інші джерела.

Емоційне вигорання — це складний і багатофакторний процес, який впливає на всі аспекти життя людини. Успішна профілактика та подолання цього стану вимагають як індивідуальних зусиль, так і організаційної підтримки. Розуміння причин і механізмів цього явища дозволяє зменшити його негативний вплив та сприяти гармонійному розвитку особистості та професійного середовища.

Крім того, вплив специфічних емоційних вимог, таких як емпатія, високі запити клієнтів, коли професіонали займаються будь-якою «роботою з людьми». Крім того, брак ресурсів є одним із провісників вигорання.

Професіонали, яким бракує підтримки з боку колег, керівників, відчують вигорання. Маслач і Лейтер показують, що вигорання можуть відчувати ті працівники, які не мають жодного контролю над важливими аспектами своєї роботи. Відсутність контролю над своєю роботою може заважати їм приймати адекватні рішення відповідно до ситуативних вимог, і вони можуть бути не в змозі збалансувати свої інтереси з інтересами організації.

Перші дослідження, які пов'язували професійні спеціальності з вигоранням, не виявили зв'язку між вигоранням і конкретними професіями. Вони дійшли висновку, що вигорання є скрізь і дещо схоже в будь-яких професіях. Однак пізніші дослідження в цій галузі виявили деякі специфічні фактори вигорання, пов'язані з певними професіями. Виявилося, що люди, які працюють у сфері обслуговування, більш схильні до вигорання. Дослідники, які порівнювали досвід вигорання в різних професіях, також підтримали цю думку. Вони порівняли профілі вигорання в п'яти різних професіях у США та Голландії і дійшли висновку, що люди, які займаються викладанням, повідомляють про високий рівень емоційного виснаження порівняно з рештою професіоналів. Дослідження також показало, що існує різниця в досвіді вигорання серед професіоналів цих країн. Працівники сфери психічного здоров'я Голландії повідомили про вищий рівень виснаження, ніж фахівці зі Сполучених Штатів.

Ієрархія, структура, правила та ресурси в організації можуть впливати на вигорання працівників. Отже, зміни в організації, такі як скорочення штату або злиття, можуть вплинути на психологічний контракт (тобто переконання, пов'язане з вигодами, які роботодавець зобов'язаний надати, пообіцявши їх) працівників. Оскільки він підтримує враження взаємності, що є життєво важливим для добробуту працівників, заперечення психологічного контракту може призвести до вигорання. Крім того, деякі індивідуальні характеристики сприяють вигоранню. До них відносяться демографічні фактори, ставлення до роботи та особистісні характеристики працівників. Попередні дослідження в цій галузі виявили, що особистісні фактори безпосередньо

пов'язані з вигоранням. Такі дослідження вказують на актуальність розгляду вигорання як соціального, а не індивідуального явища.

Серед значущих демографічних змінних вік постійно асоціюється з вигоранням. Дослідження показали, що молодші працівники повідомляють про вищий рівень вигорання, ніж старші. Очікується, що ця негативна кореляція може змішуватися з досвідом роботи. Наприклад, вигорання з'являється як фактор ризику на початку кар'єри працівника. Воно починає зменшуватися, коли працівники стають досвідченими у своїй роботі. Інша точка зору пов'язана з інстинктом виживання працівників, згідно з якою ті, хто вигоряє на початку своєї професійної кар'єри, можуть залишити роботу. Однак працівники, які продовжують свою роботу, або демонструють нижчий рівень вигорання, або, як очікується, легко справляються з вигоранням.

Тим не менш, існують деякі аргументи на користь гендеру та вигорання. Дослідження, які підтверджують важливість гендеру для вигорання, стверджують, що працівниці є більш вразливими до вигорання. Деякі дослідники, навпаки, стверджують, що не існує загальних відмінностей у вигоранні, пов'язаних з гендером. Ці відмінності можуть бути пов'язані зі стереотипами гендерних ролей, коли очікується, що чоловіки не будуть піддаватися впливу стресу і швидко вигоряти. Крім того, дослідження також відображає змішування гендеру з професією, наприклад, більшість медсестер - жінки, а поліцейські, як очікується, будуть чоловіками. Дослідження підтверджують важливість сімейного стану для досвіду вигорання. Чоловіки, які не перебувають у шлюбі, можуть бути більш схильні до вигорання, ніж одружені або розлучені.

Також було відзначено, що освіта має позитивний зв'язок з досвідом вигорання. Особи, які здобули вищу освіту, повідомили про вищий рівень вигорання порівняно з рештою людей. Дослідники стверджують, що освіта може впливати на інші змінні, такі як статус, посада тощо. Працівники з вищою освітою можуть зіткнутися з високим рівнем стресу, якщо їм не вдається досягти поставлених цілей.

Підсумовуючи, можна сказати, що проблеми вигорання та його впливу на професійну майстерність працівників набувають все більшої популярності в науковій літературі в усьому світі, проте бракує систематичних досліджень, спеціально спрямованих на індійських фахівців. Також повідомляється, що дослідження, які описують вплив культури на вигорання, є важливими для вивчення конкретних факторів, що сприяють вигоранню. Отже, неминучим є проведення спеціальних досліджень вигорання в індійському контексті, щоб визначити культурно-специфічні детермінанти вигорання серед індійських фахівців.

1.2 Психологічний вплив спортивного навантаження на емоційний стан людини.

У зв'язку з можливістю роботи та навчання в дистанційному форматі дедалі більше компаній та навчальних закладів переходять на онлайн-режим, прагнучи забезпечити безпеку своїх колективів. Це призводить до значного зниження рівня фізичної активності населення. Як наслідок, спостерігається ослаблення імунної системи, зменшення працездатності, погіршення фізичної форми, а також порушення фізичного та психічного здоров'я. Ця ситуація постає серйозною медико-соціальною проблемою.

У сучасних умовах велика увага приділяється науковим дослідженням щодо ролі фізичної активності під час пандемії. Однак питання підвищення ефективності фізичного виховання студентів досі висвітлюється у науковій літературі неоднозначно. Наприклад, для різнобічного впливу фізичних вправ на організм студентів та підвищення рівня рухової активності частина дослідників пропонує використання колового методу тренувань. Інші науковці акцентують увагу на самостійних фізичних вправах, які стимулюють активність. Також є рекомендації щодо організації фізичних занять у домашніх умовах. Водночас деякі автори наголошують на необхідності спрямованого розвитку фізичних якостей, які є слабкими за

показниками. Інші вчені вважають найефективнішою формою фізичного виховання використання онлайн-ресурсів із комплексами вправ.

Фізична активність позитивно впливає на людину, розвиваючи не лише вольові, а й моральні та психологічні риси, які стають стійкими характеристиками особистості. Завдяки цьому студенти можуть застосовувати такі якості, як дисциплінованість, працелюбність, відповідальність, рішучість, наполегливість і витримка, у навчанні, роботі, соціальних відносинах і повсякденному житті. Важливим є також формування психофізичної стійкості до зовнішніх впливів: здатності до концентрації уваги, сприйняття, пам'яті та їх ефективного використання.

Зростання дистанційного формату роботи та навчання призводить до значного зниження рівня фізичної активності серед населення, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я. Втрата фізичної активності сприяє зниженню імунітету, збільшенню стресу та зниженню загального самопочуття. Це робить питання фізичної активності одним з компонентів сучасних медико-соціальних досліджень, зокрема в контексті подолання наслідків пандемії. Наукові дослідження підтверджують, що фізичні вправи відіграють важливу роль у покращенні психічного та психічного стану. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня тривожності, депресії та стресу через виділення ендорфінів. Крім того, вона розвиває морально-вольові якості, такі як дисциплінованість і витривалість, які є випусками у повсюдному житті. Особливо корисними є групові або командні види спорту, які сприяють соціальній взаємодії та Фізична активність не тільки зміцнює фізичне здоров'я, але й закінчується розумовою стійкістю і здатністю долати труднощі. Вона покращує здатність адаптуватися до стресових ситуацій та захист емоційного рівня. Таким чином, спорт і фізичні вправи стають ефективним інструментом для підтримки фізичного та психічного благополуччя в сучасних умовах підвищеного стресу.

Психічні захворювання поширені серед дорослого населення, а рівень захворюваності на них залишається високим. захворюваності залишаються

стабільно високими протягом останні 25 років (~10% людей, які страждають на психічні захворювання у всьому світі) [24].

Останні статистичні дані, опубліковані Всесвітньою організацією охорони здоров'я, свідчать про те, що депресія та депресивні розлади цієї охорони здоров'я, свідчать про те, що депресія та тривога є найпоширенішими психічними розладами. поширеними психічними розладами, що вражають приблизно 264 мільйонів людей, що є однією з основних причин інвалідності в усьому світі [25, 26]. інвалідності в усьому світі [25, 26]. Специфічні елементи соціального здоров'я, в тому числі високий рівень ізоляції здоров'я, в тому числі високий рівень ізоляції та самотності серед дорослого населення. ність серед дорослих, сьогодні також вважаються серйозною проблемою громадського здоров'я, оскільки вони пов'язані з занепокоєнням громадського здоров'я через сильний зв'язок з поганим здоров'ям [27]. Доведено, що участь у спорті позитивно впливає на психічне та соціальне здоров'я позитивний вплив на стан психічного та соціального здоров'я, з попереднім систематичним оглядом, проведеним Eime et al. (2013) показав, що участь у спорті пов'язана з нижчим рівнем сприйманого стресу та покращенням життєвої активності, соціального функціонування, психічного здоров'я та ність, соціальне функціонування, психічне здоров'я та задоволеністю життям [1].

На основі своїх висновків автори розробили концептуальну модель (здоров'я через спорт), яка відображає взаємозв'язок між детермінантами участі дорослих у спорті участі дорослих у спорті та фізичним, психологічним і соціальним фізичними, психологічними та соціальними перевагами для здоров'я від участі у спорті. На підтримку висновків огляду Eime, Малм з колегами (Malm, 2019) нещодавно описали, як спорт допомагає запобігти або полегшити психічних захворювань, зокрема депресивних симптомів, тривожних станів і захворювань, пов'язаних зі стресом [7].

В. Андерсен також підкреслив, що участь у командних видах спорту пов'язана зі зниженням рівня депресії та тривожності [11].

Загалом, ці огляди Загалом, ці огляди повідомляють про сильніші ефекти від занять спортом у порівнянні з іншими видами фізичної активності спорту порівняно з іншими видами фізичної активності, а також тивності, а також про залежність «доза-відповідь» між заняттями спортом і результатами для психічного здоров'я (тобто, про зв'язок між участю в спорті та результатами для психічного здоров'я (тобто, більший обсяг та/або інтенсивність занять спортом обсяг та/або інтенсивність занять спортом асоціюється з більшою користю для здоров'я (тобто, більший обсяг та/або інтенсивність занять спортом пов'язані з більшими перевагами для здоров'я), коли дорослі беруть участь у спорті, який їм подобається. беруть участь у видах спорту, які їм подобаються та які вони обирають [1, 7].

Спорт - це зазвичай більш соціальний, ніж інші форми фізичної активності тивності, включаючи посилення соціальних зв'язків, соціальну підтримку, зв'язок з однолітками та клубну підтримку. підтримку, зв'язок з однолітками та клубну підтримку, що може давати певне пояснення того, чому спорт виявляється особливо корисним для психічного та соціального здоров'я [28]. Eoits (2011) запропонував кілька потенційних механізмів за допомогою яких соціальні відносини та соціальна підтримка покращують фізичне та психологічне здоров'я [29]; однак однак, ці механізми ще належить дослідити в контексті участі дорослих у спорті на будь-якому рівні. Ідентифікація механізмів, відповідальних за такі ефекти, може спрямувати майбутні дослідження в цій галузі та допомогти інформувати майбутню політику і практику у сфері спорту для покращення психічного здоров'я та соціальних результатів серед дорослих учасників. Therefore, основною метою цього огляду було цього огляду було вивчити та узагальнити всі дослідження, що стосуються взаємозв'язку між спортивною участю, психічним здоров'ям і соціальними наслідками для дорослих учасників. спортивною участю, психічним здоров'ям і соціальними результатами на рівні громади та еліти. на рівні громади та еліти у дорослих. На основі огляду вторинною

метою була розробка концепції концептуальної моделі «Психічне здоров'я через спорт».

Регулярна фізична активність оптимізує працездатність, є профілактикою нервово-емоційного виснаження та підвищує результативність у навчанні й професійній діяльності. Її позитивний вплив на психічні функції є незаперечним.

Клінічні дослідження доводять, що систематичні фізичні вправи підвищують психічну, інтелектуальну та емоційну стійкість організму під час тривалих періодів напруженої діяльності. Люди, які ведуть активний спосіб життя, мають вищу продуктивність і здатні виконувати більший обсяг роботи завдяки мобілізації резервів організму. У тренуваних людей ці резерви значно більші, що забезпечує їм більшу стресостійкість і ефективне їх використання у складних умовах.

Психологічний добробут особистості формується під впливом багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників, як зазначає О. Козуб. Основним джерелом емоційного напруження у студентському середовищі є стрес, що безпосередньо позначається на розумовій і фізичній працездатності, здатності до концентрації, адаптивних можливостях і загальному самопочутті, яке є однією з ключових життєвих цінностей.

Тривале перебування вдома в умовах дистанційного навчання спричиняє значне зниження рівня рухової активності студентів. Малорухливий спосіб життя і недостатня фізична активність негативно позначаються на загальному здоров'ї, якості життя і добробуті, викликаючи додатковий стрес і загрожуючи як фізичному, так і психічному стану молоді. У таких умовах належно організована рухова активність стає важливим засобом для підтримання внутрішньої рівноваги, фізичного здоров'я і підвищення стійкості до емоційних перевантажень. Регулярні заняття фізичними вправами набувають особливого значення в періоди обмежувальних заходів.

Як наголошує Петренко О., систематичні фізичні вправи, як у межах навчального та робочого процесу, так і поза ними, є вирішальними для гармонійного фізичного й психічного розвитку студентів, формування пріоритетів щодо збереження здоров'я і мотивації до самостійних тренувань. Регулярні фізичні навантаження допомагають знизити емоційне перенапруження, підвищують опірність стресам і забезпечують психофізичну стабільність, що є основою успішного засвоєння знань і розвитку стійкості до стресів.

Фізичні вправи – це потужний інструмент для емоційної регуляції. Вони сприяють зменшенню тривожності, покращенню настрою, допомагають боротися з депресією та стресовими станами завдяки синтезу «гормонів щастя» – ендорфінів (Демідова, Гида, 2019). Крім того, фізична активність розвиває морально-вольові якості, такі як дисциплінованість, відповідальність, наполегливість, які є корисними у навчанні та інших аспектах життя.

Рухова активність пов'язана зі складними фізіологічними процесами, включно з аеробним і анаеробним обміном, які забезпечують енергетичну підтримку роботи м'язів. Фізичні вправи активізують функціонування серцево-судинної та дихальної систем, сприяють покращенню вентиляції легенів і регуляції обміну речовин через нервово-гуморальні механізми, що позитивно позначається на стані всього організму.

Фізичні вправи виконуються за одночасної участі психічних і фізичних аспектів діяльності людини. Основою методики лікувальної фізкультури є процес дозованих тренувань, який сприяє розвитку адаптаційних можливостей організму.

Під впливом фізичної активності нормалізується стан основних нервових процесів: підвищується рівень збудливості разом із посиленням процесів гальмування, а також розвиваються гальмівні реакції у випадках патологічно підвищеної збудливості. Завдяки фізичним вправам формується

новий динамічний стереотип, що допомагає зменшити або повністю усунути патологічні прояви.

За словами Стадника В., педагогічні принципи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання студентів в умовах воєнного стану спрямовані на досягнення комплексних змін у когнітивній, емоційній та фізіологічній сферах. У цьому контексті передбачено реалізацію таких цілей:

- Оздоровчі (поліпшення стану здоров'я, підвищення функціональної активності організму);
- Освітньо-виховні (розвиток комунікації, формування культури здорового способу життя, підтримка духовності);
- Організаційно-педагогічні (оволодіння знаннями, вміннями та навичками для активного відпочинку та фізичної роботи).

Для досягнення цілей у сфері фізичного виховання за умов воєнного стану визначено такі завдання:

- Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної активності та потреби в регулярних заняттях спортом;
- Використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань і підтримки психічного благополуччя;
- Сприяння зміцненню здоров'я, фізичному розвитку й підтримці працездатності;
- Збільшення рівня рухової активності серед студентів;
- Забезпечення відповідності навчального матеріалу й методик сучасним потребам збереження здоров'я, захисту від небезпек і подолання стресу

Л. Конова у своєму дослідженні щодо впливу занять фізичною культурою на психологічний стан зазначає, що виконання фізичних навантажень аеробного характеру, таких як швидка ходьба, біг або плавання, сприяє зниженню рівня депресивних станів і допомагає зменшити збудливість.

Перекопський С., використовуючи методи анкетування та педагогічного спостереження, встановив, що 38% студентів першого курсу і 50% другого курсу мають середній рівень фізичної активності, тоді як лише 5% і 13% відповідно демонструють високий рівень активності. Решта студентів характеризуються низьким або сидячим рівнем рухової активності. Дослідження показало, що високий рівень фізичної активності позитивно впливає на емоційний стан.

Фізичні вправи важливі не лише з огляду на зміцнення фізичного здоров'я, а й завдяки їхньому позитивному впливу на інтелектуальний розвиток і підтримку стабільності обмінних процесів в організмі. Таким чином, фізичні навантаження різнобічно впливають на психічні функції, приводячи їх у активний і збалансований стан.

До найбільш ефективних способів відновлення організму після втоми належать: виконання простих фізичних вправ, зміна виду діяльності, дотримання раціонального харчування і суворої гігієни. Засоби фізичної активності охоплюють широкий спектр – від прогулянок, бігу, виконання нескладних фізичних комплексів до регулярних занять у спортивному або тренажерному залі.

Регулярні фізичні тренування та виконання фізичних вправ під час навчального процесу відіграють важливу роль у знятті нервового напруження й підтримці емоційної стабільності. Спорт і фізична активність підвищують рівень обмінних процесів, розвивають механізми енергетичного забезпечення організму та стабілізують емоційний стан.

Фізичні навантаження впливають не тільки на здоров'я, але й сприяють підвищенню психічної, інтелектуальної й емоційної стійкості під час тривалого розумового або фізичного навантаження. Оптимально підібрані фізичні вправи позитивно впливають на психологічний стан студентів, допомагаючи краще контролювати емоції й застосовувати навички саморегуляції в різних аспектах життя.

Заняття, спрямовані на розвиток сили, витривалості, швидкості та спритності, пом'якшують прояви психічного напруження серед студентів. Найкращими методами для цього є кругові та рівномірні тренування, які сприяють гармонійному розвитку всіх м'язових груп і врівноважують процеси збудження та гальмування в нервовій системі. Крім того, у студентів із внутрішнім психічним напруженням зниження агресивності відбувається завдяки розвитку сили й силової витривалості.

У сучасному світі, де стрес і негативні емоції стали невід'ємною частиною нашого життя, психічне здоров'я стає надзвичайно важливим. Навіть у найсильнішої людини бувають моменти, коли вона відчуває втому, відчай або незадоволення собою. Але, на щастя, у нас є дієвий засіб для покращення психічного стану – це спорт.

Наукові дослідження показують, що наше фізичне здоров'я безпосередньо впливає на нашу психіку. Через зв'язок між фізичними та психологічними процесами активність на спортивному майданчику чи в тренажерному залі може значно покращити наше самопочуття та самооцінку.

Заняття спортом допомагають нам почуватися сильними та успішними, що, у свою чергу, позитивно впливає на нашу самооцінку. Регулярна фізична активність допомагає розвинути почуття досягнення, коли ми бачимо результати своїх зусиль у вигляді покращення фізичної форми або досягнення нових спортивних цілей.

Крім того, заняття спортом допомагають знизити рівень стресу та хвилювання, адже фізична активність сприяє викиду ендорфінів – гормонів щастя. Вони допомагають нам почуватися більш розслабленими та задоволеними, забезпечуючи позитивний емоційний стан.

Крім того, заняття спортом покращують якість сну, що дуже важливо для нашого психічного здоров'я. Фізична активність допомагає заспокоїти розум, зняти напругу і втому, що забезпечує спокійний і відновлюючий сон.

Постановка цілей є звичайним аспектом занять спортом, будь то досягнення особистого рекорду, вдосконалення навичок або перемога в

чемпіонаті. Процес встановлення, роботи над досягненням цих цілей може значно підвищити мотивацію, стійкість і надати людям відчуття мети. Emmons & McCullough підкреслили позитивну кореляцію між досягненням мети та психологічним благополуччям і виявили, що залучення до постановки цілей активує системи винагороди мозку, вивільняючи дофамін і зміцнюючи почуття досягнення.

Заняття спортом часто пов'язані з труднощами, невдачами і навіть невдачами. Цей досвід допомагає розвивати психічну стійкість, навчаючи людей адаптуватися, вчитися на помилках і наполегливо. Навички, отримані під час занять спортом, можна перенести в інші аспекти життя, допомагаючи людям справлятися зі стресовими факторами та легше долати труднощі. Зокрема, Джонсон та ін. виявили, що заняття спортом підвищують розумову міцність і здатність відновлюватися після життєвих негараздів.

Лорен Беккер Рубін також обговорювала стійкість у своєму інтерв'ю, пояснюючи, що легка атлетика формує стійкість просто через непередбачувану природу спорту. Ніколи не знати, виграєш ти чи програєш, робить нас більш адаптованими та заохочує навчитися керувати емоціями у зв'язку з непередбачуваними результатами. Рубін зазначає, що стійкість у спорті пов'язана з життям: «Є злети і падіння, є хороші речі, є погані речі. Ви повинні навчитися вміти керувати своїми емоціями, і легка атлетика дійсно допомагає вам у цьому».

Хоча спорт славиться своїми фізичними та психологічними перевагами, важливо також визнати, що заняття спортом не завжди є джерелом позитивного психічного здоров'я. Для деяких людей тиск, очікування та досвід, пов'язані зі спортом, можуть призвести до негативних психологічних наслідків.

Змагальний характер спорту може призвести до високого рівня тривоги та стресу. У *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Stress et al. (2018) зазначають, що спортсмени чутливі до тривоги, пов'язаної з продуктивністю, яка може мати негативний вплив на психічне здоров'я.

Спортсмени можуть відчувати надзвичайний тиск, щоб постійно показувати найкращі результати, що може призвести до виснажливого стресу та тривоги.

1.3 Теоретичний аналіз ефективності використання спортивного навантаження як способу боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту

Емоційне вигорання є складним психологічним і фізіологічним феноменом, що виникає внаслідок тривалого впливу стресу, перевтоми та відсутності належного відпочинку. Поняття "емоційного вигорання" вперше було введено Фрейденбергером у 1974 році, коли він описав його як стан емоційного виснаження та втрати мотивації, який зазвичай виникає у професіоналів, що працюють у стресових умовах (Freudenberger, 1974). Згодом Масlach розширила це визначення, включивши три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійної ефективності (Maslach & Jackson, 1981). Проблема емоційного вигорання набула актуальності у різних сферах життя, включаючи професійну діяльність, сімейні відносини та особисте благополуччя.

У боротьбі з емоційним вигоранням дедалі більше уваги приділяється ролі фізичної активності, зокрема спортивним навантаженням. Наукові дослідження свідчать про позитивний вплив фізичних вправ на психічне здоров'я завдяки активації нейробиологічних механізмів, що сприяють зниженню стресу, тривожності та депресивних станів (Craft & Perna, 2004). Крім того, спортивні навантаження сприяють зміцненню фізичного стану, поліпшенню соціальних взаємодій і підвищенню самооцінки, що є важливими чинниками у подоланні наслідків вигорання. Однак, гендерний аспект цієї проблеми залишається недостатньо дослідженим, хоча чоловіки та жінки демонструють різні підходи до боротьби зі стресом та адаптації до фізичних навантажень.

Фізіологічні та соціальні особливості впливають на те, як чоловіки та жінки реагують на стрес і відновлюють свої ресурси. Гормональні відмінності, такі як рівні кортизолу, окситоцину та естрогену, значно впливають на стресостійкість та емоційний стан (Taylor et al., 2000). Наприклад, жінки частіше використовують соціальні стратегії адаптації, такі як пошук підтримки, тоді як чоловіки більше орієнтовані на індивідуальні підходи до вирішення проблем. Це пояснює, чому певні види спортивної активності можуть бути більш ефективними для одного гендеру, ніж для іншого.

Аеробні вправи, такі як біг, плавання чи ходьба, є універсальними способами зниження рівня стресу, оскільки вони активують серцево-судинну систему і сприяють виробленню ендорфінів. Наукові дослідження підтверджують, що регулярна аеробна активність знижує рівень кортизолу та підвищує настрій (Hill et al., 2008). У жінок ці види спорту додатково покращують рівень самооцінки та сприяють соціалізації через групові заняття, такі як фітнес або танці (Eime et al., 2013). Чоловіки, у свою чергу, отримують більшу користь від силових тренувань, які допомагають спрямовувати агресію та напругу у фізичне русло, що сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню почуття контролю над ситуацією (Martinsen, 2008) [32].

Історично розвиток концепції фізичної активності як інструменту боротьби зі стресом і емоційним вигоранням бере початок у працях наприкінці XX століття, коли дослідники почали вивчати вплив спорту на психічне здоров'я. Перші експериментальні дослідження показали, що люди, які регулярно займаються спортом, демонструють нижчий рівень стресу та депресії порівняно з тими, хто веде малорухливий спосіб життя (Morgan, 1985). У подальшому дослідження розширилися, включивши гендерні аспекти [11].

Емоційне бадьорість є складним багатокомпонентним явищем, яке бере участь у емоційному визнаванні, деперсоналізації та зниженні професійної

ефективності. Воно виникає під впливом тривалого стресу та перевтоми, особливо в професійних і соціальних контекстах. У боротьбі з цим феноменом дедалі більше уваги приділяється фізичній активності, яка активізує нейробиологічні механізми, завдяки зниженню стресу, тривожності та депресивних станів. Проте ефективність фізичних вправ залежить від гендерних особливостей, які в інших підходах до боротьби зі стресом. Наукові дослідження підтверджують, що жінки та чоловіки реагують на стрес по-різному через фізіологічні, соціальні та емоційні фактори. Жінки частіше виконують соціальні стратегії адаптації, обираючи групові поняття, такі як йога чи фітнес, які сприяють емоційному відновленню та соціалізації. Натомість чоловіки дають перевагу інтенсивним силовим тренуванням, які можуть швидко позбутися стресу та підвищити контроль почуття над ситуацією. Аеробні вправи, такі як біг чи плавання, є універсальними способами зниження рівня кортизолу та покращення настрою для обох. Індивідуалізація фізичних програм на основі гендерних особливостей дозволяє підвищити їх ефективність. Розробка спеціалізованих програм, які враховують фізіологічні, емоційні та соціальні потреби чоловіків і жінок, додатково як фізичному, так і психічному здоров'ю. Наукові дані підтверджують, що систематичні фізичні вправи не лише знижують рівень емоційної бадьорості, а й підвищують стійкість до нових викликів, створюючи цей підхід перспективним для подальшого вивчення.

Дослідження Маслач і Лейтер (1997) підкреслили, що жінки частіше стикаються з емоційним вигоранням через високу емоційну включеність у професійні й сімейні ролі, тоді як чоловіки більш схильні до деперсоналізації — відчуження від роботи та соціального оточення. Ці відмінності зумовлюють різні потреби у способах боротьби зі стресом. Жінки часто обирають види спорту, що включають елементи релаксації, наприклад, йогу чи пілатес, які допомагають відновлювати баланс між тілом і розумом (Ross & Thomas, 2010). Чоловіки ж віддають перевагу інтенсивним фізичним навантаженням, які дозволяють швидко позбутися відчуття напруги.

Практичне застосування спортивних навантажень у боротьбі з емоційним вигоранням також враховує соціокультурний контекст. Наприклад, у західних країнах значна увага приділяється груповим формам фізичної активності, які сприяють одночасній соціалізації та фізичному розвитку. В Азії популярністю користуються медитативні практики, такі як тай-чи, що поєднують помірну фізичну активність із концентрацією на диханні та рухах (Wang et al., 2010). Такі підходи можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб залежно від гендеру та соціального середовища.

Індивідуалізація фізичних програм є важливим аспектом підвищення їхньої ефективності. Гендерно орієнтовані рекомендації дозволяють створити програми, що враховують фізіологічні, емоційні та соціальні особливості чоловіків і жінок. Наприклад, для жінок можуть бути розроблені програми, що включають танцювальні вправи, йогу або плавання, які сприяють не лише фізичному, а й емоційному відновленню. Для чоловіків корисними є програми, що включають силові тренування, бойові мистецтва або кросфіт, які сприяють швидкому зняттю напруги та підвищенню почуття самоконтролю [22].

Результати сучасних досліджень підтверджують ефективність такого підходу. Наприклад, дослідження Field (2011) продемонструвало, що жінки, які регулярно займаються йогою, мають значно нижчий рівень тривожності та депресії, тоді як чоловіки, які відвідують тренажерний зал, демонструють покращення у самопочутті та зниження рівня агресивності. Це підкреслює важливість врахування індивідуальних та гендерних особливостей у розробці програм фізичної активності.

Висновки до першого розділу

Таким чином, теоретичний аналіз ефективності використання спортивних навантажень у боротьбі з емоційним вигоранням свідчить про значний потенціал цього підходу. Спортивні навантаження не лише зменшують рівень стресу та емоційного виснаження, а й сприяють

формуванню стійкості до нових викликів. Врахування гендерних аспектів у цьому контексті дозволяє розробити індивідуалізовані стратегії, що є особливо важливим для оптимізації фізичних і психологічних ресурсів людини. Наукові дослідження продовжують підтверджувати ефективність цього підходу, що робить його перспективним напрямом для подальшого вивчення та практичного впровадження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЯК СПОСОБУ БОРОТЬБИ З ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТУ

2.1. Організація та методи дослідження особливостей впливу спортивних навантажень як способу боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту

Шкала тривожності Бека, як це психологічний інструмент, розроблений для вимірювання рівня тривожності у людей. Вона була створена Аароном Беком, відомим американським психотерапевтом, який також розробив Шкалу депресії Бека (BDI). Основною метою цієї шкали є допомога у виявленні та оцінці тривожних симптомів у пацієнтів. Шкала депресії Бека є корисним інструментом для попередньої діагностики депресії та оцінки інтенсивності депресивних симптомів. Вона дозволяє отримати уявлення про рівень депресії, а також використовувати її як відправну точку для подальшої діагностики або лікування під наглядом фахівця.

Шкала тривожності Бека складається з наступних пунктів, яких є 21. Кожен пункт описує конкретний симптом тривожності (як фізіологічні, так і емоційні прояви), наприклад, пітливість, страх втрати контролю, прискорене серцебиття, слабкість тощо.

Кожен симптом оцінюється на 4-рівневій шкалі за інтенсивністю його прояву протягом останнього тижня:

- 0 — взагалі не турбувало;
- 1 — турбувало злегка, не було занадто неприємно;
- 2 — турбувало помірно, але було досить неприємно;
- 3 — турбувало сильно, було важко витримати.

Інтерпретація результатів розраховується наступним чином:

- 0-7 балів: Мінімальний рівень тривожності.

- 8-15 балів: Легкий рівень тривожності.
- 16-25 балів: Помірний рівень тривожності.
- 26-63 балів: Високий рівень тривожності.

Шкала тривожності Бека використовується для швидкої та ефективної оцінки рівня тривожності як у клінічних умовах, так і в психотерапевтичній практиці. Вона дозволяє лікарям чи психологам визначити не тільки наявність тривожності, але й її інтенсивність, що допомагає у виборі відповідної терапії або втручання.

Хоча ця шкала є корисним інструментом, вона не є діагностичним засобом. Оцінка результатів повинна супроводжуватись професійною консультацією.

1. Тип тривожності: Шкала спрямована на вимірювання соматичних і когнітивних аспектів тривожності. Вона більшою мірою зосереджується на фізіологічних симптомах, таких як тремтіння, задишка, серцебиття, порівняно з іншими шкалами, що акцентують на когнітивних аспектах тривожних розладів.

2. Цільова аудиторія: ВАІ можна використовувати для оцінки як дорослих, так і підлітків (від 17 років), що робить її гнучкою в різних вікових групах.

3. Структурна валідність: Дослідження показали, що ВАІ має високу внутрішню узгодженість (надійність) і тест-ретестову надійність, що робить її ефективним інструментом для повторних вимірювань. Коефіцієнт альфа Кронбаха (показник внутрішньої узгодженості) для цієї шкали коливається від 0.92 до 0.94, що свідчить про високу надійність.

До переваг можна віднести такі пункти:

- Швидкість заповнення: Анкета є короткою і може бути заповнена за 5-10 хвилин.
- Оцінка в динаміці: Шкала може використовуватись як інструмент для відстеження змін у рівні тривожності пацієнта впродовж терапії, що дає можливість лікарям та психологам контролювати ефективність лікування.

Симптоми, що включені у шкалу:

- Серцебиття або прискорений пульс.
- Відчуття нестачі повітря.
- Тремтіння або слабкість у кінцівках.
- Підвищена пітливість.
- Страх втрати контролю або божевілля.
- Оніміння або поколювання.
- Запаморочення або відчуття нестійкості.

4. Ці симптоми є ключовими при виявленні панічних атак та інших тривожних розладів.

Лімітації:

- Соматичні симптоми: Шкала може іноді переоцінювати рівень тривожності у людей, які мають соматичні захворювання (наприклад, проблеми з серцем або легеньми), тому що деякі симптоми (задишка, прискорене серцебиття) можуть бути не пов'язані з тривожністю.

- Диференціальна діагностика: БАІ не завжди точно відрізняє тривожні розлади від депресивних станів, хоча вона є корисною при оцінці тривожності в депресивних пацієнтів.

Клінічне використання: Шкала тривожності Бека використовується у різних клінічних середовищах:

- Психіатричні клініки: для оцінки рівня тривожності у пацієнтів із панічними розладами, генералізованим тривожним розладом та іншими тривожними станами.

- Амбулаторні консультації: для моніторингу стану пацієнтів під час лікування психотерапією або медикаментозною терапією.

- Дослідження: для наукових досліджень, що вивчають ефективність лікування тривожних розладів або психофармакологічних втручань.

Шкала тривожності Бека адаптована для використання в Україні та має українську версію. Це дозволяє її використовувати в національних клінічних і дослідницьких умовах, враховуючи культурні та мовні особливості.

Результати тесту потрібно розглядати в контексті загального стану людини. Наприклад, високі бали можуть свідчити про необхідність додаткової діагностики, а низькі бали не завжди означають відсутність тривожності, особливо якщо людина має інші скарги, які не відображені в шкалі. Лікар чи психолог завжди повинен проводити комплексне обстеження.

Шкала емоційного виснаження Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI) — це один із найвідоміших і найчастіше використовуваних інструментів для вимірювання синдрому професійного вигорання. Її розробили американські дослідники Крістіна Маслач (Christina Maslach) та Сьюзан Джексон (Susan E. Jackson) у 1981 році. Основна мета шкали — оцінка рівня емоційного виснаження, деперсоналізації (байдужості) та зниження професійної ефективності.

Опитувальник "Професійне (емоційне) вигорання" був розроблений на основі трифакторної моделі К. Маслач та С. Джексон та адаптований Н. Водоп'яною, Є. Старченковою. Методика призначена для діагностики "емоційного виснаження", "деперсоналізації" та "професійних досягнень". Тест містить 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з виконанням робочої діяльності.

Про наявність високого рівня вигорання свідчать високі оцінки за субшкалами "емоційного виснаження" та "деперсоналізації" та низькі — за шкалою "професійна ефективність" (редукція персональних досягнень). Відповідно, чим нижче людина оцінює свої можливості та досягнення, менше задоволена самореалізацією у професійній сфері, тим більше виражений синдром вигорання.

Шкала Маслач включає 22 твердження, які оцінюють три основні аспекти вигорання:

1. Емоційне виснаження (Emotional Exhaustion): визначає рівень перевтоми та емоційного спустошення, викликаного роботою. Це ключовий компонент вигорання.

2. Деперсоналізація (Depersonalization): виявляє ступінь байдужості та негативного ставлення до роботи і людей, з якими працює людина (часто клієнтів чи колег).

3. Зниження професійної ефективності (Personal Accomplishment): відображає рівень відчуття власної неефективності на роботі, зниження продуктивності і втрату почуття професійних досягнень.

Кожне з тверджень оцінюється за 7-рівневою шкалою частоти:

- 0 — ніколи;
- 1 — дуже рідко;
- 2 — рідко;
- 3 — інколи;
- 4 — часто;
- 5 — дуже часто;
- 6 — завжди.

1. Емоційне виснаження (9 пунктів):

○ Питання стосуються фізичної і емоційної втоми, викликані робочим навантаженням.

○ Високі показники за цією шкалою означають, що людина відчуває постійну емоційну та фізичну перевтому, виснаження і не має сил на виконання професійних обов'язків.

2. Деперсоналізація (5 пунктів):

○ Цей компонент вимірює ступінь відстороненості від роботи та соціальних контактів. Часто проявляється в байдужому, цинічному ставленні до колег або клієнтів.

○ Високі бали означають, що людина втратила емпатію, цікавлення або почуття відповідальності перед іншими.

3. Зниження професійної ефективності (8 пунктів):

○ Оцінює почуття власної некомпетентності та незадоволеності результатами своєї праці.

- Низькі бали свідчать про те, що людина не відчуває особистих досягнень або успіху на роботі.

Кожен з трьох компонентів шкали інтерпретується окремо, а не як загальний показник вигорання. Після підсумування балів за кожен з аспектів, результати поділяються на низькі, середні та високі рівні вигорання.

- Емоційне виснаження:
 - Низький рівень: 0-16 балів
 - Середній рівень: 17-26 балів
 - Високий рівень: 27 і більше балів
- Деперсоналізація:
 - Низький рівень: 0-6 балів
 - Середній рівень: 7-12 балів
 - Високий рівень: 13 і більше балів
- Зниження професійної ефективності (розраховується обернено: чим вищий результат, тим менше вигорання):
 - Низький рівень: 39 і більше балів
 - Середній рівень: 32-38 балів
 - Високий рівень: 0-31 балів

Шкала Масlach широко використовується для оцінки професійного вигорання серед працівників у різних галузях, зокрема:

- Медичні працівники, які часто стикаються з емоційно складними ситуаціями.
- Педагоги та викладачі, які мають високі навантаження і працюють у стресових умовах.
- Соціальні працівники, менеджери, співробітники служб підтримки та інші фахівці, які взаємодіють із людьми і піддаються емоційному вигоранню.

Наукова валідність: МВІ є одним із найпоширеніших та найбільш досліджених інструментів для вимірювання вигорання, що забезпечує його надійність.

Гнучкість: Шкала може використовуватися як для індивідуальних досліджень, так і для моніторингу групового рівня вигорання у великих організаціях.

Можливість профілактики: Результати дозволяють не лише виявити вигорання, але й розробити відповідні заходи для його запобігання.

Суб'єктивність: Результати можуть залежати від моменту, коли людина проходить тест, і її суб'єктивного сприйняття власного стану.

Не завжди підходить для діагностики інших психічних станів: МВІ спеціалізується саме на вигоранні, тому не підходить для діагностики тривожності чи депресії.

Шкала емоційного виснаження Маслач була адаптована для використання в Україні, що дозволяє її ефективно застосовувати в наукових дослідженнях та практиці. Вона часто використовується для оцінки стану українських фахівців у галузях охорони здоров'я, освіти, соціальних послуг та бізнесу.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання Віктора Бойко — це одна з найбільш поширених методик для оцінки синдрому емоційного вигорання, розроблена російським психофізіологом Віктором Бойком. Цей тест дозволяє виявити не лише рівень емоційного вигорання, але й визначити його стадії та фази. Методика особливо популярна серед психологів і дослідників, які вивчають вплив стресу та професійного навантаження на людей.

Методика включає 84 твердження, які відображають різні аспекти емоційного та професійного вигорання. Тест оцінює, наскільки часто людина відчуває певні емоції або стан під час виконання професійних обов'язків.

Методика Віктора Бойка виділяє три фази емоційного вигорання:

1. Напруження (стрес).
2. Резистенція (опір).
3. Виснаження.

1. Фаза напруження (стресу):

Ця фаза вказує на накопичення стресу, який може стати основою для розвитку емоційного вигорання. До цієї фази відносяться такі симптоми:

Переживання психотравмуючих обставин: Людина постійно відчуває емоційне напруження через обставини на роботі. Незадоволеність собою: Людина відчуває, що не може відповідати власним очікуванням або очікуванням інших. Загнаність у кут: Відчуття безвиході, людина не бачить способів вирішення проблем. Тривожність і депресія: Підвищений рівень тривоги та схильність до депресивного настрою.

2. Фаза резистенції (опору):

Ця фаза характеризується активними спробами людини подолати стрес і захиститися від впливу негативних факторів. Однак ці спроби є неефективними, що призводить до таких симптомів:

Неадекватне емоційне реагування: Людина втрачає здатність реагувати на ситуації належним чином. Емоційно-моральна дезорієнтація: Зниження моральних цінностей, цинізм, байдужість до людей та ситуацій. Розширення сфери економії емоцій: Людина намагається мінімізувати емоційні витрати в будь-якій діяльності. Зменшення професійних обов'язків: Людина уникає складних завдань, обмежується мінімумом обов'язків.

3. Фаза виснаження:

Ця фаза є кінцевим етапом емоційного вигорання і характеризується серйозними змінами у психічному стані. Симптоми цієї фази включають:

- Емоційний дефіцит: Людина повністю втрачає здатність проявляти емоції. Вона стає "відстороненою" і не реагує на подразники.
- Емоційна відчуженість: Людина відчуває себе ізольованою від оточуючих, з'являється почуття внутрішньої пустоти.
- Психосоматичні та психовегетативні порушення: На фізичному рівні можуть виникати різні симптоми, такі як хронічна втома, безсоння, головний біль, розлади травлення тощо.

Після заповнення анкети, відповіді респондентів оцінюються за шкалою частоти:

- 0 — не згоден;
- 1 — іноді згоден;
- 2 — часто згоден;
- 3 — повністю згоден.

Підсумкові бали дозволяють визначити, наскільки виражені різні симптоми в кожній фазі. Кожна з трьох фаз має чотири шкали, і якщо сума балів за певну шкалу перевищує критичний рівень, то можна стверджувати, що дана фаза вигорання активно проявляється.

Залежно від кількості набраних балів за кожну фазу, можна зробити висновок про те, наскільки розвинене емоційне вигорання у людини та на якій стадії воно знаходиться:

- Відсутність вигорання: Людина перебуває в нормальному емоційному стані, її діяльність не супроводжується значними стресовими реакціями.
- Початкова стадія вигорання: Симптоми є, але вони не носять хронічного характеру і можуть бути кореговані за допомогою зміни умов роботи або відпочинку.
- Виражене емоційне вигорання: Симптоми стають постійними, погіршують якість життя, впливають на роботу та особисті стосунки. Потрібні серйозні зміни або професійна допомога.

Перевагами методики Віктора Бойко є:

1. Комплексний підхід: Методика дає змогу оцінити вигорання на різних етапах його розвитку — від початкових проявів до хронічного емоційного виснаження.
2. Глибока діагностика: Завдяки великій кількості тверджень можна отримати детальну картину психоемоційного стану людини та оцінити, які саме чинники викликають стрес.
3. Практичне використання: Методика широко застосовується в роботі психологів, HR-фахівців, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють із людськими ресурсами.

- Суб'єктивність: Як і будь-яка анкета, цей тест залежить від самовідчуття респондента. Людина може не повністю усвідомлювати або визнавати свої проблеми.
- Не діагностичний інструмент: Методика Бойка допомагає виявити вигорання, але не може бути використана для діагностики інших психічних розладів, таких як депресія або тривожні розлади.

Методика Віктора Бойко популярна серед українських психологів і фахівців у сфері управління людськими ресурсами. Вона широко використовується для оцінки рівня емоційного виснаження у різних професійних групах, особливо серед працівників, які зазнають значного емоційного навантаження: медики, педагоги, соціальні працівники тощо.

Шкала загальної самооефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES), розроблена Р. Шварцером (R. Schwarzer) та М. Єрусалемом (M. Jerusalem) у 1995 році, — це психологічний інструмент, створений для оцінки рівня самооефективності. Самооефективність (self-efficacy) — це віра в те, що людина здатна ефективно справлятися з різними життєвими викликами та досягати цілей.

Методика застосовується для вивчення самооефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самооефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях. Інструкція: “Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої військово-професійної діяльності при виконанні завдань миротворчої місії (позначивши знаком “+” відповідну клітину)”. Шкала самооефективності Шварцера та Єрусалема включає 10 тверджень, кожне з яких описує переконання людини у своїй здатності впоратися з труднощами та життєвими ситуаціями. Тест спрямований на оцінку загальної самооефективності, тобто не фокусується

на конкретних сферах (робота, навчання), а відображає загальну схильність людини до самовпевненості.

Кожне з 10 тверджень оцінюється за 4-бальною шкалою:

- 1 — зовсім не згоден;
- 2 — радше не згоден;
- 3 — радше згоден;
- 4 — повністю згоден.

Таким чином, максимальна сума балів, яку можна отримати, — 40 балів, а мінімальна — 10 балів.

"Я можу вирішити більшість проблем, якщо докладу достатньо зусиль".

"Якщо переді мною стоїть завдання, я зазвичай знайду спосіб його вирішити".

"Коли виникають труднощі, я завжди можу знайти рішення".

Високий рівень самомефективності: Чим більше балів набрано, тим сильніше людина вірить у свою здатність справлятися з труднощами. Це свідчить про високу самовпевненість, внутрішню мотивацію і готовність до активного вирішення проблем.

Низький рівень самомефективності: Низькі бали свідчать про те, що людина часто сумнівається у власних силах і може відчувати труднощі при зустрічі з новими викликами. Це може бути пов'язано з низькою самооцінкою або страхом невдачі.

Концепція самомефективності ґрунтується на теорії Альберта Бандури, який вважав, що віра у власні здібності є ключовим чинником для мотивації, поведінки та емоційного стану людини. Люди з високим рівнем самомефективності:

- Частіше беруться за складні завдання та наполегливіше працюють для досягнення цілей.
- Легше адаптуються до змін і справляються зі стресовими ситуаціями.

- Виявляють вищий рівень життєвої задоволеності та психологічного благополуччя.

Переваги даної шкали та основними елементами використання є:

1. Простота і зручність: Шкала є короткою, легкою для розуміння і заповнення, що робить її зручною для застосування у великих дослідницьких групах.
2. Широке застосування: Шкала може використовуватись для дослідження віри у власні сили у різних контекстах — професійному, навчальному, особистому житті.
3. Надійність та валідність: Шкала Шварцера та Єрусалема була перевірена в різних культурних і соціальних контекстах і показала високу надійність та валідність. Її використовують у багатьох країнах, зокрема в Україні, що дозволяє робити міжкультурні порівняння.

Інтерпретація в контексті саморозвитку, що є одним із ключових аспектів у емпіричному дослідженні згідно проблематиці теми:

- Високі показники свідчать про здатність людини брати відповідальність за свої дії та досягати поставлених цілей. Такі люди частіше розглядають проблеми як виклики, а не як загрози.
- Низькі показники можуть свідчити про те, що людина уникає нових чи складних ситуацій, боїться невдач і вважає, що успіх залежить більше від зовнішніх факторів, ніж від її власних зусиль.

Шкала самомефективності може бути використана в різних сферах:

1. Психологічна консультація: Допомогає виявити проблеми зі впевненістю у власних силах, що може бути важливим кроком у психотерапії чи коучингу.
2. Освіта: Використовується для оцінки рівня самомефективності у студентів та учнів, що може впливати на їхню успішність, навчальні досягнення та здатність долати стреси.

3. Робота: У професійному контексті шкала може допомогти оцінити, наскільки людина готова до викликів на роботі, чи вона впевнена у своїх професійних навичках та вміннях.

4. Дослідження: Шкала використовується в наукових дослідженнях для вивчення зв'язку між самомефективністю та іншими психологічними характеристиками, такими як мотивація, стресостійкість, депресія тощо.

- Шкала оцінює загальний рівень самомефективності, а не ефективність у конкретних сферах життя (наприклад, академічна ефективність, спортивна або професійна).

- Оцінка базується на самозвіті, що означає, що результати можуть бути суб'єктивними і залежати від того, як людина бачить себе в певний момент часу.

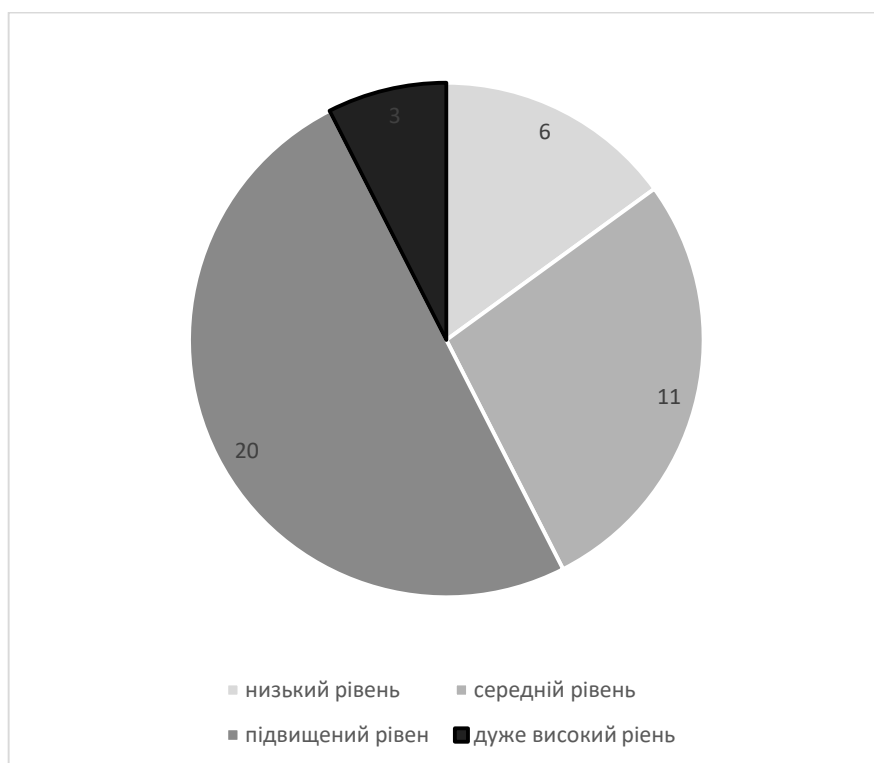
Шкала Шварцера та Єрусалема була адаптована для використання в Україні, що дозволяє застосовувати її для оцінки рівня самомефективності серед українських респондентів. Адаптація включає не лише переклад, але й врахування культурних особливостей, що впливають на сприйняття себе та своїх можливостей. Шкала самомефективності Шварцера та Єрусалема є простим, але ефективним інструментом для оцінки того, як людина сприймає свої можливості справлятися з життєвими викликами. Вона широко використовується в психологічних дослідженнях та практиці, зокрема в освіті, психотерапії та менеджменті.

2.2 Якісні та кількісні характеристики констатуючого експерименту

Відповідно до розробленого поетапного дослідження, методики проводилися у суворому порядку. Респонденти мали змогу проходити перший зріз дистанційно.

У проведенні експерименту першим етапом стало використання Шкали тривожності Бека, основною метою цієї шкали є допомога у виявленні та оцінці тривожних симптомів у пацієнтів. Шкала депресії Бека є корисним інструментом для попередньої діагностики депресії та оцінки інтенсивності депресивних симптомів. Вона дозволяє отримати уявлення про рівень депресії, а також використовувати її як відправну точку для подальшої діагностики або лікування під наглядом фахівця.

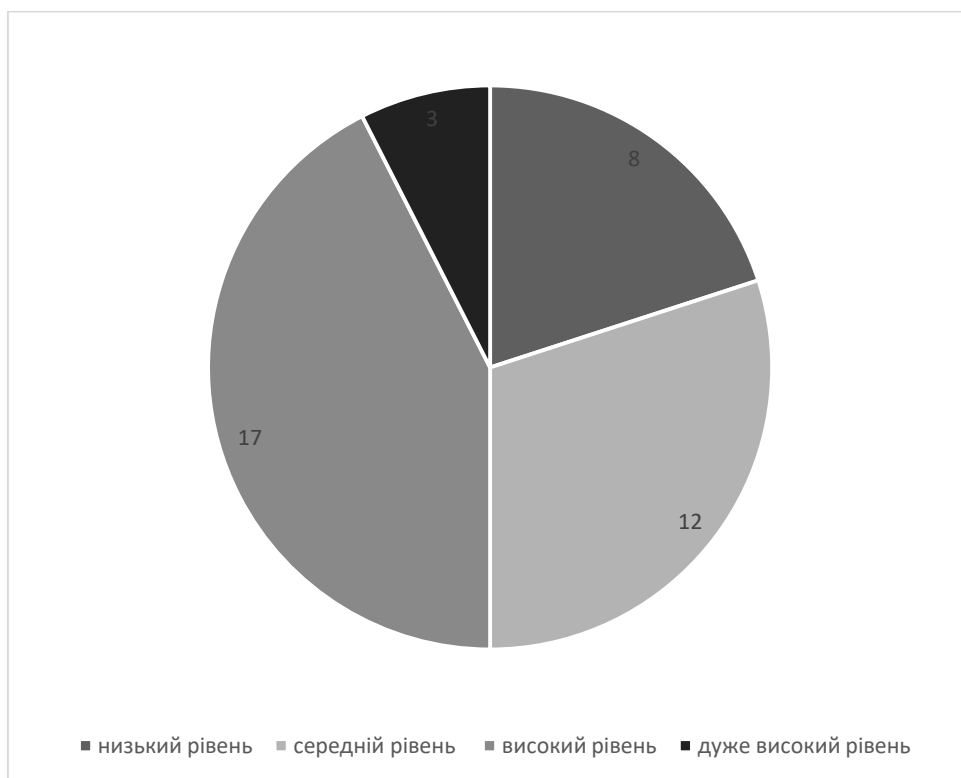
Результати констатуючого експерименту за шкалю тривожності Бека



Відповідно до результатів тестування на діаграмі ми можемо побачити наступні результати діагностики та оцінки рівня депресивних розладів, які поділяються на чотири рівні, в залежності від інтенсивності прояву характеристики: Дуже високий рівень тривожності показали 3 респондента, підвищений рівень має 20 людей з вибірки, 11 осіб, які приймали участь в експерименті показали середній рівень тривожності і 6 респондентів залишились в межах норми.

Наступним етапом стало використання опитувальника "Професійне (емоційне) вигорання" К. Маслач. Методика призначена для діагностики "емоційного виснаження", "деперсоналізації" та "професійних досягнень". Тест містить 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з виконанням робочої діяльності.

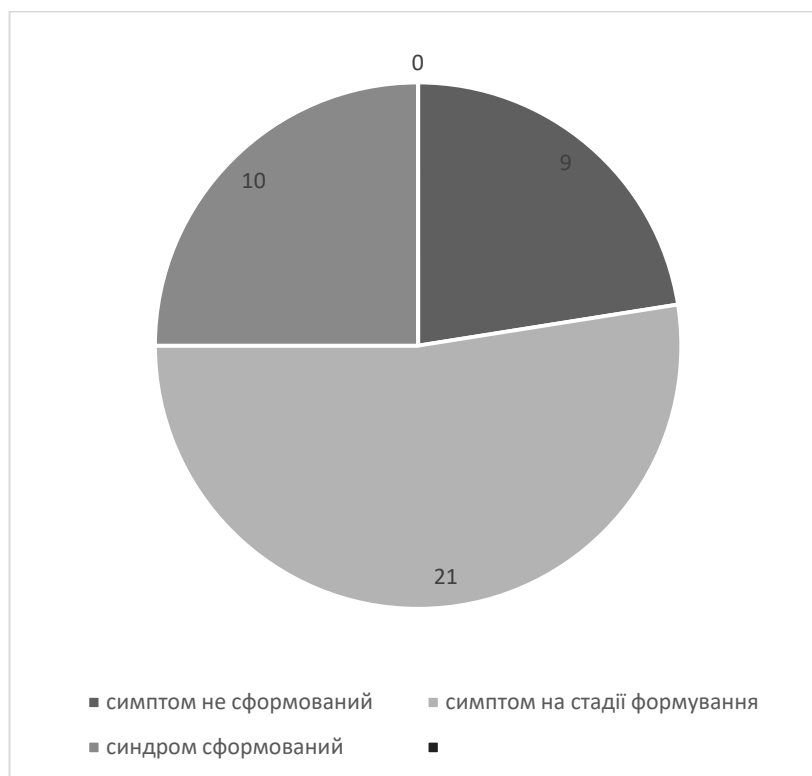
Результати за методикою "Професійне (емоційне) вигорання" К. Маслач



Спираючись на результати тестування, яке призначене для виявлення виразності проявів вигорання у фахівців різних професій, передусім, комунікативних ми можемо побачити наступні результати: Дуже високий рівень тривожності показали 3 респондента, високий рівень має 17 людей з вибірки, 12 осіб, які приймали участь в експерименті показали середній рівень тривожності і 8 респондентів залишились в межах норми з низьким рівнем вигорання

Подальшим етапом стали використання "Діагностика рівня емоційного вигорання" Віктора Бойко для оцінки синдрому емоційного вигорання,

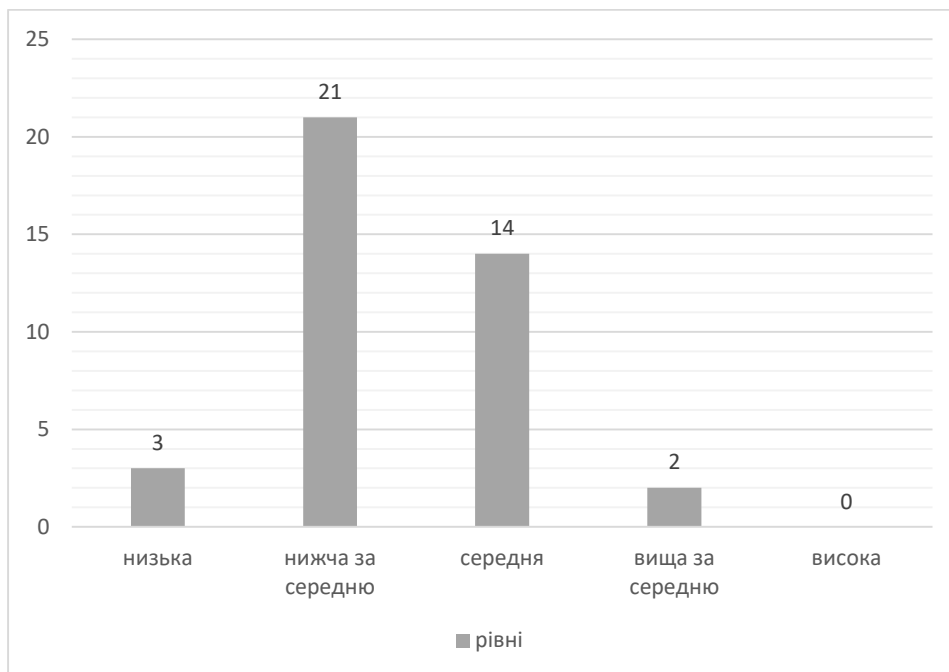
розроблена російським психофізіологом Віктором Бойком. Цей тест дозволяє виявити не лише рівень емоційного вигорання, але й визначити його стадії та фази. Методика особливо популярна серед психологів і дослідників, які вивчають вплив стресу та професійного навантаження на людей.



Роблячи висновок з результату діагностики, що дозволяє більш системно і детально оцінити ступінь вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», з урахуванням компонентів, до яких ці симптоми належать, можемо побачити наступне: 9 з опитаних респондентів показали не сформований синдром емоційного вигорання, в 21 особи можна спостерігати початок формування синдрому, та 9 респондентів вже мають сформований синдром емоційного вигорання.

Останньою обраною методикою для експерименту стала Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як

продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.



Відповідно до результатів тестування, що використовується для дослідження самоефективності – впевненості (переконань) людини у своїй здатності організувати та виконати необхідні дії для досягнення поставленої мети маємо наступні результати: високий рівень самоефективності не показав жодний з респондентів вибірки, 2 особи мають вище за середню самоефективність, 14 респондентів показали середній рівень, 21 особа показала нижчу за середню рівень самоефективності, та 3 людини показали низький рівень.

За результатами можна спостерігати прямопропорційну залежність рівня тривожності та рівнів емоційного вигорання (Табл. 2.1.): синдром сформований емоційного вигорання ($r = 0,19$); синдром на стадії формування ($r = 0,05$) та не сформований синдром ($r = 0,33$), що свідчить про динаміку рівнів зниження та збільшення рівнів відповідно зі збільшенням

показникатривожності збільшується рівень за даними шкалами та навпаки зі зниженням знижуються і рівні вияву емоційного вигорання.

Таблиця 2.1.

Результати розрахунку критерію Пірсона за визначеними критеріями

№ з/п	Показники рівня емоційного вигорання	Тип залежності з показником рівня тривожності	Загальне значення, r
1.	синдром сформований	прямопропорційна	0,19*
2.	синдром на стадії формування	прямопропорційна	0,05**
3.	синдром не сформований	прямопропорційна	0,33**

** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$.

Висновки до другого розділу

Оскільки тема дослідження є достатньо обширною та зачіпає одночасно кілька аспектів у вивченні емоційного вигорання з елементами гендерного аспекту, було детально підібрано методики, які можуть надати комплексну відповідь та дати матеріали для подальшого дослідження, якщо результати підтверджують гіпотезу викладену у теоретичному матеріалі.

Відповідно результати справді надали нам базу для подальшої роботи, оскільки емоційне вигорання було діагностовано у більшій частини респондентів. Це дає нам можливість рухатися далі у впровадженні корекційної роботи для вирішення та стабілізації стану респондентів, які погодилися на подальший експеримент та мають бажання нормалізувати свій стан, який впливає на всі сфери їх життя.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПОСОБОМ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

3.1 Структура та зміст корекційної програми для боротьби з емоційним вигоранням в залежності від гендерного аспекту

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма для зниження рівня тривожності серед респондентів. Для її впровадження була сформована експериментальна група з 40 респондентів (розбиті на підгрупи 20 чоловіків та 20 жінок). Завдання корекційного етапу експерименту було виокремлено:

1. Розроблення та впровадження психокорекційної програми зниження рівнів емоційного вигорання .
2. Проведення контрольного зрізу рівнів емоційного вигорання особистостей, що складають експериментальну групу.
3. Проведення аналізу ефективності впливу психокорекційної програми щодо зниження рівнів емоційного вигорання особистостей, що складають експериментальну групу.

Корекційна програма щодо зниження рівнів негативних емоційних станів особистості складається з 4 занять (по 2 заняттю для кожної підгрупи), що проводилися протягом чотирьох днів. Програма розрахована на чоловіків та жінок віком від 20 до 40 років.

Метою розробленої корекційно-розвивальної програми є зменшення рівня емоційного вигорання. Відповідно до мети, виділено наступні завдання програми: знизити рівні емоційного вигорання;

- нормалізувати рівень самооцінки особистості;
- Знасити рівень тривожності та стресу;

Очікувані результати:

- Зниження рівня емоційного вигорання;
 - підвищення розвитку до самовдосконалення;
- Форма занять: індивідуальна.

Заняття №1

Фуллбаді день 1

Мета: зниження рівня емоційного вигорання, підвищення самоефективності, самовдосконалення.

Алгоритм виконання

Розминка 10хв.

1. Присідання (гантелі/штанга) 5×8
2. Тяга верхнього блоку (ТВБ) 3×10
3. Жим штанги горизонтально 3×10
4. Екстензія 3×15
5. Скручування $3 \times 20/10$
6. Підйом на носки $3 \times 10/15$

Заняття №2

Фуллбаді день 2

Мета: зниження рівня емоційного вигорання, підвищення самоефективності, самовдосконалення.

Алгоритм виконання

Розминка 10хв.

1. Румунська тяга (гантелі/штанга) 5×10
2. Підтягування (гравітрон/гумка) 3×8
3. Жим гантелей вертикально 3×10
4. Горбата тяга (гантелі/штанга) 3×15
5. Скручування (тренажер) $3 \times 15/20$
6. Згинання кистей/підйом штанги прямо 3×15

Заняття № 3

Фуллбаді день 3

Мета: зниження рівня емоційного вигорання, підвищення самоефективності, самовдосконалення.

Алгоритм виконання

Розминка 5-10 хв.

1. Присідання (гантелі/штанга)
2. ТВБ
3. Румунська тяга (стегно)
4. Розведення гантелей (вертикально)
5. Скручування
6. Відведення стегна

Заняття №4

Фуллбаді день 4

Мета: зниження рівня емоційного вигорання, підвищення самоефективності, самовдосконалення.

Алгоритм виконання

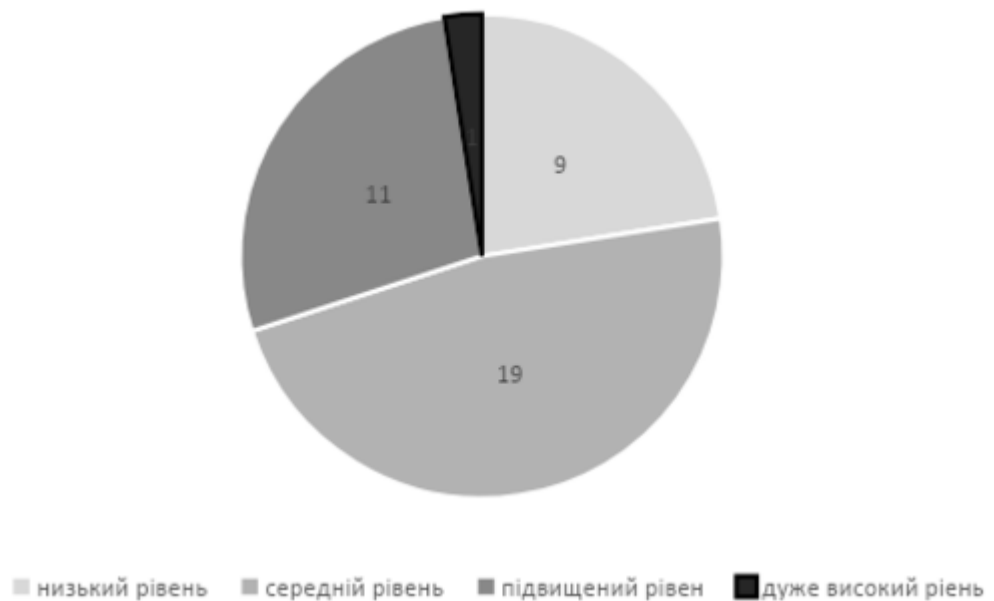
Розминка 5-10 хв.

1. Випади
2. Тяга в нахилі (гантелі/штанга)
3. Розгинання сидячи
4. Віджимання
5. Екстензія
6. Приведення стегна

3.2. Аналіз результати формуючого експерименту

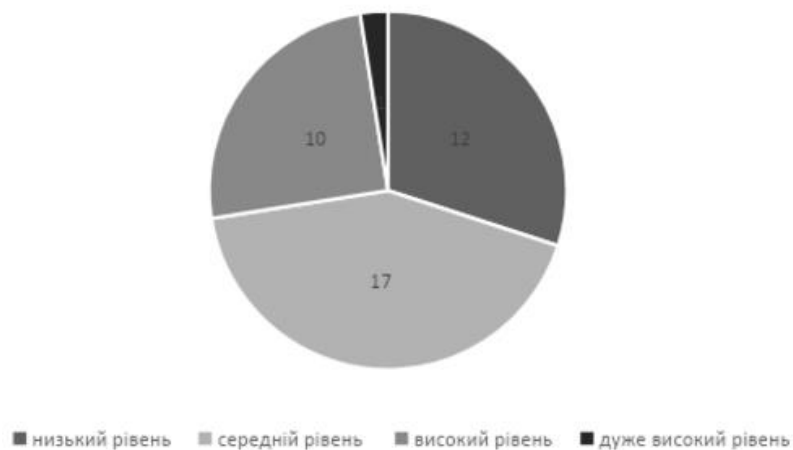
Після розробка та впровадження корекційної програми для подолання емоційного вигорання способом використання спортивних навантажень був проведений зріз даних де ми отримали наспупні результати:

Результати констатуючого експерименту за шкалою тривожності Бека після експерименту



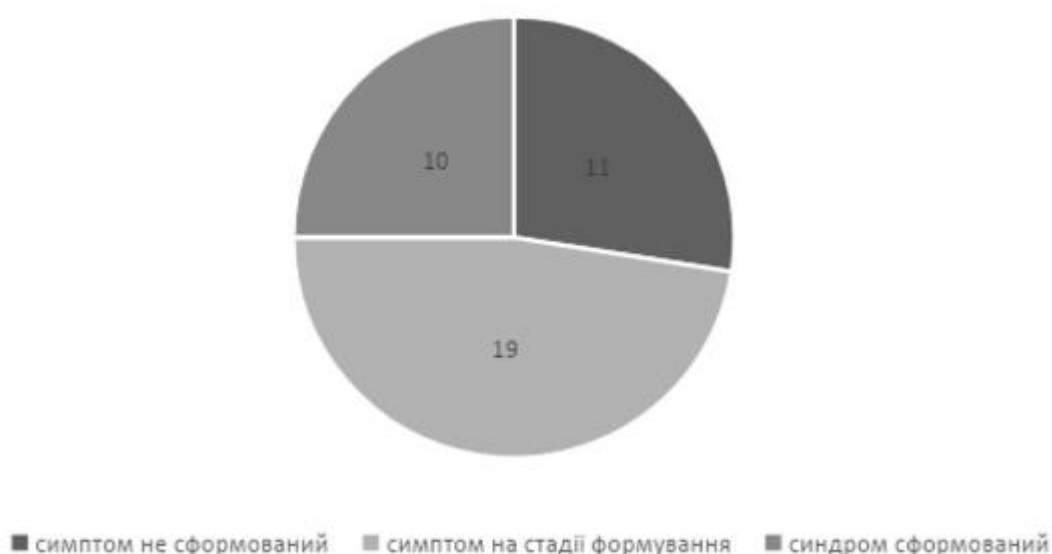
Відповідно до результатів тестування на діаграмі ми можемо побачити наступні результати діагностики та оцінки рівня депресивних розладів, які поділяються на чотири рівні, в залежності від інтенсивності прояву характеристики: Дуже високий рівень тривожності показав 1 респондент, підвищений рівень має 19 людей з вибірки, 11 осіб, які приймали участь в експерименті показали середній рівень тривожності і 9 респондентів залишились в межах норми.

Результати за методикою "Професійне (емоційне) вигоряння" К. Маслач після експерименту



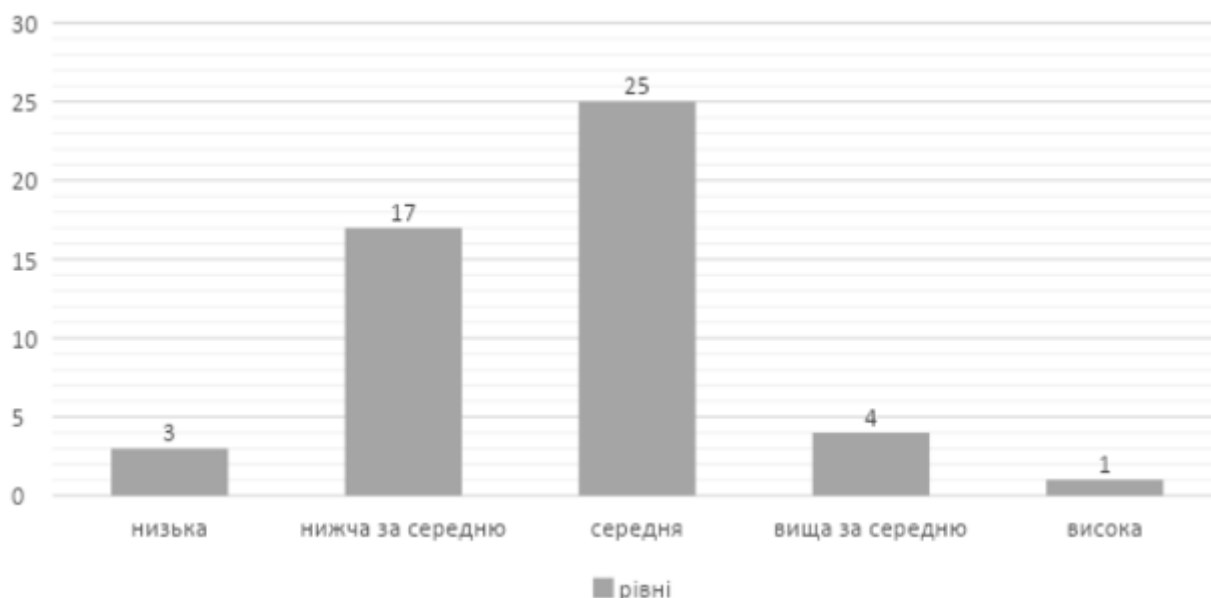
Спираючись на результати тестування, яке призначене для виявлення виразності проявів вигорання у фахівців різних професій, передусім, комунікативних ми можемо побачити наступні результати: Дуже високий рівень тривожності показав 1 респондент, високий рівень має 10 людей з вибірки, 17 осіб, які приймали участь в експерименті показали середній рівень тривожності і 12 респондентів залишились в межах норми з низьким рівнем вигорання

Результати діагностики рівня емоційного вигорання Віктора Бойко після експерименту



Роблячи висновок з результату діагностики, що дозволяє більш системно і детально оцінити ступінь вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», з урахуванням компонентів, до яких ці симптоми належать, можемо побачити наступне: 11 з опитаних респондентів показали не сформований синдром емоційного вигорання, в 19 особи можна спостерігати початок формування синдрому, та 10 респондентів вже мають сформований синдром емоційного вигорання.

Останньою обраною методикою для експерименту стала Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема показала наступні результати:



Відповідно до результатів тестування, що використовується для дослідження самооефективності – впевненості (переконань) людини у своїй здатності організувати та виконати необхідні дії для досягнення поставленої мети маємо наступні результати: високий рівень самооефективності показав 1 з респондентів вибірки, 4 особи мають вище за середню самооефективність, 25 респондентів показали середній рівень, 17 особа показала нижчу за середню рівень самооефективності, та 3 людини показали низький рівень.

3.3. Рекомендації для самодопомоги під час емоційного вигорання використовуючи спортивні навантаження

Емоційне вигорання є одним із найактуальніших викликів сучасного суспільства, зумовлених впливом хронічного стресу, надмірними вимогами до професійної та соціальної діяльності, а також відсутністю збалансованого відпочинку. Цей стан характеризується психоемоційним виснаженням, зниженням когнітивної та фізичної продуктивності, втратою мотивації та інтересу до діяльності. У науковій літературі емоційне вигорання визначається як багатофакторний феномен, що включає емоційне, фізичне та поведінкове виснаження, спричинене тривалим впливом стресових факторів (Maslach et al., 2001). Одним із ефективних інструментів самодопомоги при

емоційному вигоранні є фізична активність, яка відіграє важливу роль у стабілізації психофізіологічного стану індивіда.

Регулярні спортивні навантаження сприяють зменшенню рівня стресу та покращенню загального самопочуття через низку механізмів, зокрема нейрохімічний вплив на організм. Під час фізичної активності відбувається активація системи гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі, що сприяє короткостроковому зниженню рівня кортизолу, гормону стресу (Hill et al., 2008). Крім того, фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів, дофаміну та серотоніну — нейромедіаторів, які знижують рівень тривожності, депресії та покращують настрій (Craft & Perna, 2004). Ці нейрохімічні процеси є ключовими у профілактиці емоційного виснаження та сприяють стабілізації емоційного стану.

Наукові дослідження підтверджують, що різні види фізичної активності по-різному впливають на стан психоемоційного здоров'я. Аеробні вправи, такі як біг, ходьба, плавання або їзда на велосипеді, покращують роботу серцево-судинної системи та сприяють зменшенню соматичних проявів стресу, таких як головний біль, м'язова напруга та хронічна втома (Stathopoulou et al., 2006). Біг, зокрема, часто використовується як форма "рухової медитації", під час якої людина може сконцентруватися на ритмі дихання та тілесних відчуттях. Це сприяє формуванню стану розслабленої концентрації, що є ефективним для зниження рівня психоемоційного напруження.

Для людей, які перебувають у стані фізичного виснаження або мають супутні соматичні захворювання, особливо корисними є м'які форми фізичної активності, такі як йога, пілатес чи тай-чи. Заняття йогою інтегрують фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію, що сприяє відновленню балансу між симпатичною та парасимпатичною нервовими системами (Ross & Thomas, 2010). Це, у свою чергу, зменшує рівень тривожності, покращує якість сну та сприяє відчуттю психологічного благополуччя. Регулярна практика йоги також корелює зі зниженням проявів

депресивних станів та підвищенням адаптивності до стресових ситуацій (Field, 2011).

Іншим важливим напрямком фізичної активності є командні види спорту, такі як футбол, волейбол чи баскетбол. Соціальний аспект таких занять має значний терапевтичний ефект, оскільки сприяє формуванню почуття підтримки, приналежності до групи та зміцненню міжособистісних зв'язків (Eime et al., 2013). Люди, які беруть участь у командних спортивних іграх, часто демонструють підвищену соціальну активність, менший рівень ізоляції та вищу мотивацію до подолання психологічних труднощів. Це особливо важливо для осіб, які переживають вигорання через відчуття самотності або соціального відчуження.

Для забезпечення ефективності спортивних навантажень під час самопомогі необхідно дотримуватись кількох принципів. Регулярність фізичної активності є одним із ключових факторів у досягненні позитивного ефекту. Наукові дослідження вказують, що 150 хвилин помірної фізичної активності на тиждень достатньо для покращення фізичного та психоемоційного здоров'я (World Health Organization, 2020). При цьому важливо уникати перевантаження організму, оскільки надмірна інтенсивність занять може поглибити стан виснаження та спричинити соматичні проблеми.

Особливу увагу слід приділяти індивідуалізації фізичних програм. Людина має обирати види спорту, які відповідають її фізичному стану, уподобанням та емоційним потребам. Наприклад, якщо метою є зменшення тривожності, перевагу варто надавати видам активності з високою частотою повторюваних рухів і помірним фізичним навантаженням. Для підвищення енергії та мотивації можуть бути корисними більш інтенсивні тренування, такі як кросфіт або інтервальні тренування.

Ведення щоденника фізичної активності є корисним інструментом для моніторингу впливу спорту на емоційний стан. Записи про виконані вправи, їхню тривалість та емоційні відчуття до і після тренувань дозволяють виявити

найбільш ефективні види активності та налаштувати тренувальну програму відповідно до індивідуальних потреб. Це також сприяє підвищенню мотивації та усвідомленості в процесі самопомоги.

Не менш важливим є інтегрування фізичної активності в ширший контекст здорового способу життя. Спорт має бути доповнений збалансованим харчуванням, повноцінним сном і практиками релаксації. Якісний сон, наприклад, є критично важливим для відновлення енергетичного балансу організму, тоді як збалансоване харчування забезпечує організм необхідними ресурсами для ефективної адаптації до фізичних та емоційних навантажень. Комплексний підхід дозволяє досягти синергічного ефекту, що посилює позитивний вплив кожного з компонентів на психоемоційний стан.

Технологічні засоби, такі як фітнес-додатки чи носимі пристрої для моніторингу активності, також можуть стати ефективними інструментами у самопомозі. Вони дозволяють планувати тренування, стежити за фізичними показниками та оцінювати прогрес. Ці технології підвищують мотивацію та забезпечують додаткову підтримку у досягненні поставлених цілей.

Науковий підхід до спортивних навантажень у контексті самопомоги під час емоційного вигорання вимагає врахування багатьох факторів: фізичного стану, рівня стресу, соціального оточення та особистих уподобань. Результати численних досліджень підтверджують, що регулярна фізична активність сприяє не лише фізичному, а й психоемоційному оздоровленню, створюючи базу для відновлення життєвих сил і мотивації. Таким чином, спортивні навантаження, інтегровані в стратегії самопомоги, є важливим інструментом у боротьбі з емоційним вигоранням, підвищуючи якість життя та адаптивні можливості людини.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження продемонструвало ефективність корекційної програми, спрямованої на подолання емоційного вигорання за допомогою фізичних навантажень, з урахуванням гендерного аспекту. Результати показали значне зниження рівнів тривожності та депресивних станів серед респондентів, а також покращення самооцінки і самоефективності. Розроблена програма включала фізичні вправи різної інтенсивності та спрямованості, адаптовані до потреб і можливостей чоловіків та жінок.

Експериментальні дані підтвердили позитивний вплив фізичної активності на психоемоційний стан учасників. Чоловіки, які брали участь у програмі, отримали користь від силових тренувань, що сприяли зменшенню агресивності та тривожності. Жінки, у свою чергу, відзначили зростання впевненості та соціалізації завдяки вправам, які передбачали залучення групових форм активності. Це підкреслює важливість індивідуалізації підходу до боротьби з емоційним вигоранням.

Запропонована програма є ефективним інструментом у профілактиці та подоланні емоційного вигорання. Її універсальність та можливість адаптації до різних груп населення дозволяють рекомендувати цей підхід для широкого впровадження. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вдосконалення методик із урахуванням додаткових соціокультурних та індивідуальних особливостей.

ВИСНОВКИ

У роботі представлено теоретико-методологічний підхід до вивчення спортивних навантажень як способу боротьби з емоційним вигоранням із врахуванням гендерних аспектів. Виконано завдання, поставлені в дослідженні, та отримано такі висновки: На основі теоретико-методологічного аналізу розглядається поняття «емоційне горіння» та «гендер».

Встановлено, що емоційне підвищення — це багатофакторний процес, що супроводжується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності. Гендерний аспект впливає на характер проявів бадьорості, після чого чоловіки частіше страждають від деперсоналізації, а жінки — з нервовим виснаженням.

Визначено психологічні особливості спортивних навантажень як боротьбу з емоційним вигоранням у контексті гендерних відмінностей. Фізичні вправи сприяють покращенню нервового стану, знижують рівень тривожності, депресії, сприяють вивільненню ендорфінів, що знижує негативні наслідки стресу. Розкрито особливості спортивних навантажень залежно від гендерного аспекту.

Встановлено, що жінки отримують більший прибуток від фізичної активності, яка компенсує вправи з релаксацією, тоді як чоловіки більше користуються сильними тренуваннями або командними видами спорту, які допомагають знизити рівень агресії.

Досліджено психологічні особливості впливу спортивних навантажень у боротьбі з емоційним вигоранням. З'ясовано, що регулярна фізична активність зменшує інтенсивність симптомів бадьорості, покращує психоемоційний стан, підвищує самооцінку та розвиток стресостійкості.

Розроблено та апробовано психокорекційну програму, спрямовану на подолання емоційної бадьорості за допомогою спортивних навантажень. Програма враховує гендерні особливості, включаючи особливі типи фізичної

активності для чоловіків і жінок. Після експерименту отримали наступні результати: Відповідно до результатів тестування на діаграмі ми можемо побачити наступні результати діагностики та оцінки рівня депресивних розладів, які поділяються на чотири рівні, в залежності від інтенсивності прояву характеристики: Дуже високий рівень тривожності показав 1 респондент, підвищений рівень має 19 людей з вибірки, 11 осіб, які приймали участь в експерименті показали середній рівень тривожності і 9 респондентів залишились в межах норми.

Спираючись на результати тестування, яке призначене для виявлення виразності проявів вигорання у фахівців різних професій, передусім, комунікативних ми можемо побачити наступні результати: Дуже високий рівень тривожності показав 1 респондент, високий рівень має 10 людей з вибірки, 17 осіб, які приймали участь в експерименті показали середній рівень тривожності і 12 респондентів залишились в межах норми з низьким рівнем вигорання.

Роблячи висновок з результату діагностики, що дозволяє більш системно і детально оцінити ступінь вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», з урахуванням компонентів, до яких ці симптоми належать, можемо побачити наступне: 11 з опитаних респондентів показали не сформований синдром емоційного вигорання, в 19 особи можна спостерігати початок формування синдрому, та 10 респондентів вже мають сформований синдром емоційного вигорання.

Відповідно до результатів тестування, що використовується для дослідження самоефективності – впевненості (переконань) людини у своїй здатності організувати та виконати необхідні дії для досягнення поставленої мети маємо наступні результати: високий рівень самоефективності показав 1 з респондентів вибірки, 4 особи мають вище за середню самоефективність, 25 респондентів показали середній рівень, 17 особа показала нижчу за середню рівень самоефективності, та 3 людини показали низький рівень.

Результати апробації підтвердили її ефективність при зниженні рівня бадьорості та покращенні загального емоційного стану учасників. Отримані результати мають практичне значення для розробки індивідуалізованих програм боротьби з емоційним вигоранням та можуть бути впроваджені в системи освіти, професійної діяльності та охорони здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамчук Н.П. Спортивна активність як спосіб боротьби з депресією : навч. посіб. Київ : Освіта, 2020. 210 с.
2. Андрієнко І.В. Спортивна психологія : навч. посіб. Харків : Освіта, 2017. 270 с.
3. Антонюк О.В. Методологія фізичного виховання студентів : монографія. Харків : Видавництво ХНУ, 2018. 285 с.
4. Барановська Т.С. Вплив фізичної активності на психічне здоров'я : навч. посіб. Львів : Світ, 2019. 275 с.
5. Бойко В.В. Емоційне вигорання: психологічна сутність і корекція : монографія. Львів : Світ, 2016. 223 с.
6. Борисенко Л.В. Фізичне виховання як засіб профілактики психічного вигорання : монографія. Харків : Видавничий центр ХНУ, 2020. 298 с.
7. Василенко Л.М. Сучасні підходи до організації спортивних тренувань : монографія. Одеса : ОНУ, 2021. 300 с.
8. Васильєва Т.М. Гендерні особливості впливу фізичних вправ на психоемоційний стан : монографія. Київ : Освіта, 2019. 289 с.
9. Гаврилюк С.І. Роль фізичних вправ у боротьбі з емоційним вигоранням : навч. посіб. Харків : Вид. центр ХНУ, 2018. 220 с.
10. Глушко І.П. Здоровий спосіб життя у студентському середовищі : навч. посіб. Київ : Освіта, 2016. 195 с.
11. Гриценко І.М. Ефективність фізичних вправ у боротьбі зі стресом : метод. рек. Київ : Освіта, 2018. 140 с.
12. Демідова І.І., Гида О.О. Фізичні вправи та психоемоційне здоров'я людини : посібник. Львів : ПП «Наука і Освіта», 2019. 180 с.
13. Дорошенко І.А. Психологічні особливості фізичної активності : метод. рек. Харків : Освіта, 2020. 190 с.

14. Дорошенко П.О. Гендерні відмінності у фізичному вихованні : монографія. Львів : Світ, 2019. 222 с.
15. Журавель О.С. Емоційна стабільність через спорт : монографія. Львів : Світ, 2018. 245 с.
16. Зінченко А.В. Вплив аеробних вправ на психоемоційний стан : підручник. Київ : Либідь, 2019. 270 с.
17. Зубченко Л.П. Вплив фізичної активності на якість життя : навч. посіб. Київ : Видавництво Либідь, 2018. 245 с.
18. Іванченко Л.В. Психологічні основи занять спортом : навч. посіб. Київ : МАУП, 2020. 260 с.
19. Калюжний О.С. Роль фізичної культури у збереженні психічного здоров'я : підручник. Харків : Освіта, 2016. 270 с.
20. Кисельов Р.М. Фізична активність і здоровий спосіб життя : навч. посіб. Одеса : ОНУ, 2018. 310 с.
21. Клименко Т.О. Спортивна активність як засіб боротьби зі стресом : навч. посіб. Одеса : ОНУ, 2017. 205 с.
22. Коваленко Т.М. Гендерні аспекти фізичного виховання : метод. рек. Київ : Видавництво УДУ, 2015. 128 с.
23. Коваль П.С. Основи психології фізичного виховання : підручник. Київ : Либідь, 2020. 300 с.
24. Ковальчук Л.В. Роль фізичних вправ у подоланні стресу : навч. посіб. Київ : Освіта, 2021. 200 с.
25. Колесник Л.І. Фізична культура в умовах сучасного навчання : монографія. Харків : Освіта, 2020. 290 с.
26. Костенко П.В. Роль спорту у формуванні стресостійкості : метод. рек. Київ : Освіта, 2019. 180 с.
27. Кравець І.Ю. Методологія фізичного виховання : навч. посіб. Львів : Світ, 2017. 230 с.
28. Кравченко П.О. Особливості фізичного виховання студентів : підручник. Львів : Світ, 2017. 315 с.

29. Куліш О.П. Фізична активність і здоров'я : навч. посіб. Львів : Світ, 2017. 215 с.
30. Лавренюк Н.В. Використання фізичних вправ у боротьбі з емоційним вигоранням : монографія. Одеса : ОНУ, 2019. 260 с.
31. Литовченко Т.В. Фізична культура і стресостійкість : навч. посіб. Київ : Освіта, 2019. 215 с.
32. Луценко С.В. Фізичне виховання як інструмент боротьби з емоційним вигоранням : монографія. Одеса : ОНУ, 2021. 280 с.
33. Львівський Р.В. Вплив фізичних навантажень на емоційний стан студентів : дис. ... канд. наук. Одеса : ОНУ, 2018. 202 с.
34. Макаренко В.М. Основи фізичного виховання : підручник. Харків : Видавництво ХНУ, 2018. 320 с.
35. Малиновський І.В. Спортивні тренування як засіб профілактики вигорання : навч. посіб. Київ : Либідь, 2021. 240 с.
36. Мартинюк С.П. Застосування фізичної активності для зняття стресу : монографія. Львів : Світ, 2020. 250 с.
37. Марченко П.М. Вплив фізичної активності на когнітивні функції : підручник. Харків : Видавництво ХНУ, 2018. 320 с.
38. Маслак К.О. Основи фізичного виховання : підручник. Київ : Либідь, 2018. 345 с.
39. Матвієнко О.М. Вплив спортивних навантажень на психічний стан : метод. рек. Київ : Освіта, 2018. 175 с.
40. Мельник Т.В. Фізичне виховання і психічне здоров'я студентів : навч. посіб. Харків : Освіта, 2016. 290 с.
41. Михайленко О.П. Емоційна регуляція за допомогою фізичних вправ : метод. рек. Київ : Освіта, 2019. 180 с.
42. Назаренко Л.С. Фізична культура як елемент здорового способу життя : навч. посіб. Одеса : ОНУ, 2016. 200 с.
43. Науменко І.О. Сучасні підходи до фізичного виховання : навч. посіб. Львів : Світ, 2016. 240 с.

44. Носенко В.П. Методика фізичного виховання в умовах пандемії : монографія. Харків : Освіта, 2021. 270 с.
45. Олійник І.В. Психологічні аспекти фізичної активності : монографія. Київ : Видавництво КНУ, 2019. 320 с.
46. Омельченко А.В. Ефективність фізичних вправ у корекції стресових станів : монографія. Київ : Либідь, 2020. 260 с.
47. Орлов В.К. Здоровий спосіб життя та фізична активність : навч. посіб. Одеса : ОНУ, 2018. 290 с.
48. Павленко Л.В. Психологічні аспекти фізичного виховання : підручник. Харків : Освіта, 2019. 300 с.
49. Петренко Л.О. Фізичне виховання студентів в умовах дистанційного навчання : підручник. Київ : МАУП, 2020. 320 с.
50. Петренко О. Психологічний вплив фізичної активності на рівень стресу у студентів : навч. посіб. Київ : Освіта, 2020. 215 с.
51. Петров О.С. Роль спорту у профілактиці емоційного вигорання : підручник. Київ : Освіта, 2020. 300 с.
52. Романенко Н.Ю. Фізична культура як засіб профілактики стресу : навч. посіб. Харків : Освіта, 2018. 240 с.
53. Романюк О.С. Спортивні вправи як спосіб зниження стресу : монографія. Львів : Світ, 2021. 280 с.
54. Савченко П.І. Вплив спорту на психічне здоров'я : метод. рек. Київ : МАУП, 2018. 190 с.
55. Симоненко Т.В. Профілактика емоційного вигорання через фізичну активність : монографія. Одеса : ОНУ, 2020. 310 с.
56. Стадник В. Педагогічні принципи психологічного забезпечення фізичного виховання в умовах воєнного стану : монографія. Харків : Видавництво ХНУ, 2021. 354 с.
57. Ткач Л.О. Застосування фізичних вправ для зняття стресу : навч. посіб. Київ : Освіта, 2017. 170 с.

58. Ткаченко О.С. Методика організації занять фізичною культурою для студентів : навч. посіб. Львів : Світ, 2017. 195 с.
59. Федоренко С.О. Гендерні аспекти занять спортом : монографія. Львів : Світ, 2019. 220 с.
60. Харченко О.В. Основи фізичного виховання студентів : підручник. Київ : Либідь, 2020. 280 с.
61. Шаповал І.П. Фізичне виховання в умовах сучасного суспільства : навч. посіб. Одеса : ОНУ, 2018. 310 с.
62. Шевченко Р.В. Фізична активність як профілактика емоційного вигорання : монографія. Одеса : ОНУ, 2020 Білоус С.О. Вплив фізичних вправ на емоційний стан : навч. посіб. Київ : Знання, 2016. 182 с.
63. Шульга Л.О. Використання спорту для профілактики емоційного вигорання : монографія. Харків : Освіта, 2019. 250 с.